एक ऐसा टूल जो ज़िंदगी बदल देगा और जिसके बारे में
लाखों लोग बात करना बंद नहीं कर सकते

THE

उन्हें सिद्धांत दें

मेल रॉबिंस

न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलिंग लेखक

मेल रॉबिन्स द्वारा भी किताबें
हाई 5 की आदत: एक सरल आदत से अपने जीवन पर नियंत्रण पाएं* 5 सेकंड का नियम: रोजमर्रा के साहस से अपने जीवन, काम और आत्मविश्वास को बदलें
हाई 5 डेली जर्नल*
ऑडियोबुक ओरिजिनल्स
अपने जीवन पर नियंत्रण रखें: डर को शांत कैसे करें
और मानसिक खेल जीतें
अपने जीवन को नए सिरे से संवारें यहां जानिए क्या करना है: खुशहाल जीवन के लिए सरल उपाय
यहां से शुरू करें: जीवन के लिए प्रेरणादायक बातें ज़बरदस्त प्रदर्शन: द 5 सेकंड रूल के लेखक की जीवन बदलने वाली सलाह
इसे सुलझाएं: कार्यस्थल पर महिलाओं की सफलता के लिए नए नियम
*हे हाउस से उपलब्ध
कृपया अवश्य पधारिए:
हे हाउस यूएसए: www.hayhouse.com हे हाउस ऑस्ट्रेलिया: www.hayhouse.com.au हे हाउस यूके: www.hayhouse.co.uk हे हाउस इंडिया: www.hayhouse.co.in

उन्हें
जाने दो सिद्धांत

एक ऐसा टूल जो ज़िंदगी बदल देगा और जिसके
बारे में लाखों लोग बात करना बंद नहीं कर सकते

मेल रॉबिंस

घास
का घर

हे हाउस एलएलसी
कार्ल्सबैड, कैलिफ़ोर्निया न्यूयॉर्क शहर
लंदन • सिडनी • नई दिल्ली

कॉपीराइट © 2024 मेल रॉबिन्स द्वारा
संयुक्त राज्य अमेरिका में हे हाउस एलएलसी द्वारा प्रकाशित: www.hayhouse.com ऑस्ट्रेलिया में हे हाउस ऑस्ट्रेलिया पब्लिशिंग प्राइवेट लिमिटेड द्वारा प्रकाशित: www.hayhouse.com.au यूनाइटेड किंगडम में हे हाउस यूके लिमिटेड द्वारा प्रकाशित: www.hayhouse.co.uk भारत में हे हाउस पब्लिशर्स (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड द्वारा प्रकाशित: www.hayhouse.co.in
मैरी ओलिवर की रचना “द समर डे” की पंक्तियाँ, लेखिका के प्रतिनिधि के रूप में शार्लेट शीडी लिटरेरी एजेंसी की अनुमति से पुनर्प्रकाशित। कॉपीराइट © 1990, 2006, 2008, 2017 मैरी ओलिवर द्वारा, बिल रीचब्लम की अनुमति से।
प्रोजेक्ट संपादक: मेलोडी गाय, कवर डिज़ाइन: पीट गार्सो, आंतरिक डिज़ाइन और चित्र: जूली डेविसन सर्वाधिकार सुरक्षित। इस पुस्तक का कोई भी भाग किसी भी यांत्रिक, फोटोग्राफिक या इलेक्ट्रॉनिक प्रक्रिया द्वारा, या किसी भी प्रकार की रिकॉर्डिंग के रूप में पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है; न ही इसे किसी पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत किया जा सकता है, प्रसारित किया जा सकता है, या सार्वजनिक या निजी उपयोग के लिए किसी अन्य तरीके से कॉपी किया जा सकता है—लेखों और समीक्षाओं में संक्षिप्त उद्धरणों के रूप में "उचित उपयोग" को छोड़कर—प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना। इस पुस्तक के लेखक किसी भी प्रकार की चिकित्सीय सलाह नहीं देते हैं और न ही किसी चिकित्सक की प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष सलाह के बिना शारीरिक, भावनात्मक या चिकित्सीय समस्याओं के उपचार के रूप में किसी भी तकनीक के उपयोग की अनुशंसा करते हैं। लेखक का उद्देश्य केवल सामान्य जानकारी प्रदान करना है ताकि आप भावनात्मक, शारीरिक और आध्यात्मिक कल्याण की दिशा में आगे बढ़ सकें। यदि आप इस पुस्तक में दी गई किसी भी जानकारी का उपयोग अपने लिए करते हैं, तो लेखक और प्रकाशक आपके कार्यों के लिए किसी भी प्रकार से उत्तरदायी नहीं होंगे।
लाइब्रेरी ऑफ कांग्रेस कैटलॉगिंग-इन-पब्लिकेशन डेटा
हार्डकवर ISBN: 978-1-4019-7136-6 ऑटोग्राफ्ड ISBN: 978-1-4019-9706-9
ई-बुक ISBN: 978-1-4019-7137-3

मेरी बेटी सॉयर के लिए, जिसने मेरे साथ मिलकर यह किताब लिखी।
मुझे आपके साथ यह अनुभव साझा करना बहुत अच्छा लगा, भले ही ऐसे क्षण भी आए जब आप मुझे मार डालना चाहते थे।
जैसा कि वे कहते हैं, उन्हें करने दो।

विषयसूची

प्रस्तावना: मेरी कहानी
उन्हें करने दो सिद्धांत
1. उन चीजों पर अपना जीवन बर्बाद करना बंद करें जिन पर आपका नियंत्रण नहीं है।
2 शुरुआत करना: उन्हें करने दो + मुझे करने दो
आप और लेट देम सिद्धांत
प्रबंधन तनाव
3 चौंकाने वाली बात: जीवन तनावपूर्ण है
4. उन्हें आपको तनाव देने दें
दूसरों की राय से डरना
5. उन्हें आपके बारे में बुरे विचार सोचने दें
कठिन लोगों से प्यार करने के 6 तरीके
किसी दूसरे व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से निपटना
7. जब बड़े लोग नखरे दिखाते हैं
8. सही निर्णय अक्सर गलत लगता है
लगातार तुलना करने की आदत पर काबू पाना
9. हां, जीवन निष्पक्ष नहीं है
10. अपने शिक्षक से तुलना करने के तरीके
आपके रिश्ते और उन्हें आगे बढ़ने देने का सिद्धांत
वयस्क मित्रता में महारत हासिल करना
11 वयस्क मित्रता के बारे में वो सच जो किसी ने आपको नहीं बताया 12 कुछ दोस्ती स्वाभाविक रूप से क्यों खत्म हो जाती हैं
13. अपने जीवन की सबसे अच्छी दोस्ती कैसे बनाएं
दूसरों को बदलाव के लिए प्रेरित करना
14 लोग तभी बदलते हैं जब उनका मन करता है।
15. अपने प्रभाव की शक्ति को उजागर करें
किसी संघर्षरत व्यक्ति की मदद करना
16 जितना अधिक आप बचाएंगे, उतना ही वे डूबते जाएंगे।

17. सही तरीके से सहायता कैसे प्रदान करें अपने लिए उपयुक्त प्रेम का चुनाव करना
18 उन्हें खुद को प्रकट करने दें
19 अपने रिश्ते को अगले स्तर पर कैसे ले जाएं
20. हर अंत एक खूबसूरत शुरुआत कैसे होता है निष्कर्ष: आपका लेट मी युग आ गया है। परिशिष्ट
उन्हें पालन-पोषण में कैसे लागू करें LetThem को Teams में कैसे शामिल करें मुझे आपको स्वीकार करने दीजिए ग्रन्थसूची
मेल के बारे में
मुझसे संपर्क में कैसे रहें

परिचय

मेरी कहानी

41 साल की उम्र में, मैं 800,000 डॉलर के कर्ज में डूबी हुई थी, बेरोजगार थी और अपने पति के रेस्तरां व्यवसाय को बर्बाद होते देख रही थी। ऐसा लग रहा था जैसे हम जीवन में असफल हो गए हों और कर्ज से छुटकारा पाने की कोई उम्मीद न हो।
मैं ईर्ष्या से अपने दोस्तों को उनके करियर में लगातार सफलता पाते हुए देखता रहा, जबकि हम पेट भरने के लिए भी संघर्ष कर रहे थे। मुझे अभी-अभी नौकरी से निकाल दिया गया था और मुझे समझ नहीं आ रहा था कि मैं अपनी ज़िंदगी में क्या करूँ: मैंने न्यूयॉर्क शहर में लीगल एड सोसाइटी के लिए पब्लिक डिफेंडर बनने की कोशिश की, बोस्टन की एक बड़ी फर्म में वकील बना, कुछ स्टार्टअप्स के लिए काम किया, एक विज्ञापन एजेंसी में बिजनेस डेवलपमेंट का काम किया, लाइफ कोच बना, कॉल-इन रेडियो शो होस्ट किया और यहाँ तक कि एक छोटा सा पेंट-योर-ओन-पॉटरी स्टूडियो भी खोला। मैं पूरी तरह से खोया हुआ महसूस कर रहा था, ऐसा लग रहा था कि मैं जो भी करूँ, उससे हम इस मुश्किल से बाहर नहीं निकल पाएँगे।
चिंता और आत्मसंदेह से निपटने के लिए, मेरी मुख्य रणनीति टालमटोल करना बन गई। स्नूज़ बटन दबाकर उठने से बचना। शराब पीकर दर्द से बचना। पति को दोष देकर ज़िम्मेदारी से बचना। हर संभव तरीके से टालमटोल करके नौकरी ढूंढने से बचना।
अगर आप कभी इस स्थिति से गुज़रे हैं, तो आप समझते होंगे कि सबसे सरल काम भी कितने मुश्किल लगते हैं: बिस्तर से उठना, बिल खोलना, परिवार के साथ पूरा समय बिताना, अच्छा खाना बनाना, नौकरी के लिए आवेदन करना, टहलने जाना, सदस्यता रद्द करना, या यहाँ तक कि अपनी परेशानियों के बारे में खुलकर बात करना... सब कुछ नामुमकिन सा लगता है। हर सुबह जब मैं उठता था, तो चिंता मेरी रगों में दौड़ती थी, और मैं सोचता था, क्या मेरी बाकी ज़िंदगी ऐसी ही गुज़रेगी?
लेकिन क्या आप जानना चाहते हैं कि इस तरह फंस जाने में सबसे मजेदार बात क्या है? मुझे ठीक-ठीक पता था कि मुझे क्या करना है: उठना, बिलों के उस

डरावने ढेर से निपटना, बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना, खुद को सैर पर ले जाना, दोस्तों से मदद मांगना, बजट बनाना, नौकरी ढूंढना। और फिर भी, मैं इनमें से कुछ भी नहीं कर पा रही थी।

मैंने अपना जीवन कैसे बदला
मैं वो सुबह कभी नहीं भूलूँगी जब मेरी ज़िंदगी पूरी तरह बदल गई। अलार्म बजा और मैं बिस्तर पर लेटी हुई थी, हमारी समस्याओं से पूरी तरह परेशान। हममें से बहुतों की तरह, मैं भी अपने ही विचारों में उलझी हुई थी और उठकर एक और दिन का सामना करने की मेरी बिल्कुल इच्छा नहीं थी।
लेकिन फिर कुछ अजीब हुआ। मेरे दिमाग में एक विचार आया जिसने आखिरकार मेरी जिंदगी बदल दी। यह इतना सरल था, लगभग मूर्खतापूर्ण। मुझे रॉकेट लॉन्च याद आया और नासा ने जिस तरह से रॉकेट उड़ाने से पहले उलटी गिनती की थी: 5-4-3-2-
1। मैंने सोचा, क्या होगा अगर मैं भी इसी तरह उल्टी गिनती गिनूं और बिस्तर से उठकर लॉन्च हो जाऊं?
यह बेतुका लग रहा था, लेकिन मैं बहुत परेशान थी, इसलिए मैंने कोशिश की। मैंने उल्टी गिनती शुरू की: 5-4-3-2-1—और मैं बिस्तर से उठ गई। बस यूं ही। मैंने इस बारे में नहीं सोचा कि मैं कितनी थकी हुई थी या मैं अपनी समस्याओं का सामना नहीं करना चाहती थी। मैंने बस अपने दिमाग के मुझे रोकने से पहले ही कदम बढ़ा दिया। यह रॉकेट लॉन्च करने जैसा है: एक बार जब आप उलटी गिनती शुरू कर देते हैं, 5-4-3-2-1, तो पीछे मुड़ने का कोई रास्ता नहीं होता।
उस समय, मैं अपने विचारों को खुद पर हावी होने देने और डर और तनाव को अपने ऊपर हावी होने देने की इतनी आदी हो चुकी थी कि यह अवधारणा मुझे बिल्कुल अपरिचित लगी। मुझे याद है कि यह मेरे लिए कितना बड़ा खुलासा था जब मैंने खुद से सोचा, "अरे, मैं बहुत बुरा महसूस करते हुए भी अपना काम कर सकती हूँ?" हाँ, मेल, तुम कर सकती हो। और यह कारगर साबित हुआ।
उन पाँच सेकंड में, मैंने अत्यधिक सोचने के चक्र को तोड़ दिया था। यह एक छोटी सी जीत की तरह लगा, लेकिन साथ ही एक बड़ा अहसास भी था। अगर मैं डर के उन पाँच सेकंडों से पार पा सकता हूँ, तो शायद मैं किसी भी चीज़ से पार पा सकता हूँ।
इसलिए, मैंने अपने जीवन में हर जगह इस उलटी गिनती का उपयोग करना शुरू कर दिया।

5-4-3-2-1 अलार्म बजने पर उठें।
5-4-3-2-1 फोन उठाएं और नौकरी ढूंढने के लिए नेटवर्किंग शुरू करें।
5-4-3-2-1 उन नोटों को खोलें जो महीनों से काउंटर पर जमा हो रहे थे।
मैंने इसे “5 सेकंड का नियम” कहना शुरू कर दिया। एक-एक 5 सेकंड का कदम बढ़ाते हुए, मैंने खुद को मजबूर किया कि मैं धीरे-धीरे अपने जीवन में वापस लौटूं। मैं आपसे झूठ नहीं बोलूंगी। यह आसान नहीं था। अगले कुछ साल मेरे जीवन के सबसे कठिन वर्षों में से थे।
कर्ज़ से बाहर निकलना या वैवाहिक जीवन की मुश्किलों का सामना करना आसान नहीं है। चिंता को शांत करना या आत्मसंदेह से लड़ना आसान नहीं है। जब आप खुद की अहमियत पर सवाल उठाते हैं, तो अपना रिज्यूमे अपडेट करना और नौकरी ढूंढना मुश्किल हो जाता है। खुद को ढीला छोड़ने के बाद दोबारा फिट होना और सेहतमंद आदतें अपनाना एक कठिन चुनौती है।
और यह बिल्कुल भी ग्लैमरस नहीं है कि मैं पूरे दिन काम करूं, फिर घर आऊं, तीन बच्चों की देखभाल करूं, अपने पति के साथ कुछ मिनट बिताऊं, और फिर हर रात देर तक जागकर यह पता लगाने की कोशिश करूं कि मैं और अधिक पैसा कैसे कमा सकती हूं।
लेकिन मैंने वही किया।
5 सेकंड के नियम ने मुझे सिखाया कि कार्रवाई ही समाधान है। अपनी समस्याओं के बारे में सोचने से वे कभी हल नहीं होंगी। कुछ करने की इच्छा का इंतज़ार करने का मतलब है कि आप उसे कभी नहीं करेंगे। इसने मुझे सिखाया कि कोई आपको बचाने नहीं आएगा। आपको खुद को खुद से बचाना होगा। आपको खुद को छोटे-छोटे कदम आगे बढ़ाने के लिए मजबूर करना होगा, हर दिन, हर समय, खासकर तब जब आपका मन न करे।
5-4-3-2-1 के तरीके का इस्तेमाल करके, मैंने बहाने, चिंता, तनाव और डर पर काबू पाया। धीरे-धीरे, हर दिन, हर हफ्ते, मैंने वो कदम उठाए जिनसे मेरी ज़िंदगी और करियर फिर से पटरी पर आ गए। मेरे पति ने भी अपने कारोबार की समस्याओं का डटकर सामना करने के लिए इसका इस्तेमाल शुरू किया और उन्हें भी इससे फायदा हुआ। लेकिन 5 सेकंड रूल के बारे में किसी और को बताने में मुझे तीन साल लग गए। मैं इसे किसी के साथ साझा करने से हिचकिचा रही थी क्योंकि, पहली बात तो मुझे खुद नहीं पता था कि यह कैसे काम करता है। और दूसरी बात, मुझे नहीं लगता था कि मैं किसी को सलाह देने की स्थिति में हूँ।

लेकिन एक दिन अचानक सब कुछ बदल गया, जब मेरी एक पुरानी रूममेट ने मुझे एक छोटे से कार्यक्रम में करियर बदलने के बारे में सलाह देने के लिए "सबसे उपयुक्त व्यक्ति" बताया। मुझे लगता है उसने मेरे बारे में इसलिए सोचा क्योंकि मैंने इतनी बार अपना करियर बदला था कि मुझे खुद भी गिनती याद नहीं थी। कार्यक्रम में मुझे और मेरे पति को सैन फ्रांसिस्को ले जाने और होटल में ठहराने की पेशकश की गई। जब आप आर्थिक तंगी से जूझ रहे हों, तो यह एक मुफ्त छुट्टी जैसा लगता है, इसलिए मैंने हाँ कह दी। यह पहली बार था जब मैंने किसी कार्यक्रम में मंच पर भाषण दिया था। मैंने सार्वजनिक भाषण का एकमात्र प्रशिक्षण हाई स्कूल में लिया था, और जैसे ही मैं विमान में चढ़ी, तभी से घबराहट शुरू हो गई: आखिर मैंने खुद को किस मुसीबत में डाल दिया है? जब मैं मंच पर गया और दर्शकों में बैठे 700 लोगों को मेरी ओर घूरते हुए देखा, तो मेरा दिमाग सुन्न हो गया, और मुझे महसूस हुआ कि मेरी छाती और गर्दन लाल हो रही हैं।
फिर मुझे मंच पर 21 मिनट तक लगातार घबराहट का दौरा पड़ा। लगभग 19 मिनट बाद, मैं करियर बदलने पर अपने भाषण को समाप्त करना भूल गई, इसलिए मैंने 5 सेकंड रूल और उसके इस्तेमाल के बारे में अचानक बोल दिया, क्योंकि मुझे कुछ और कहना नहीं सूझ रहा था। मुझे लगता है मैं बेहोश हो गई थी, क्योंकि मुझे यह भी याद नहीं है कि मैंने दर्शकों को अपना ईमेल पता दे दिया था। और जब मैं मंच से उतरी, तो मुझे लगा कि यह मेरे जीवन का सबसे बुरा अनुभव था। शुक्र है कि यह सब खत्म हो गया।
पता चला कि वह छोटा सा कार्यक्रम अब तक आयोजित होने वाले पहले TEDx सम्मेलनों में से एक था। उन्होंने इसका वीडियो बनाया और एक साल बाद उसे ऑनलाइन पोस्ट कर दिया। यह न केवल वायरल हुआ, बल्कि यह अब तक के सबसे ज़्यादा देखे जाने वाले TEDx भाषणों में से एक बन गया। 5 सेकंड का नियम और उसका 5-4-3-2-1 का उलटी गिनती का तरीका दुनिया भर में फैल गया। जैसे-जैसे यह फैला, लोग मुझे उस ईमेल पते पर लिखने लगे और बताने लगे कि कैसे इस नियम ने उनकी ज़िंदगी बदल दी। लोगों की कहानियों से मैं इतना प्रभावित हुआ कि अपने तीनों बच्चों को सुलाने के बाद मैं देर रात तक जागकर उनके ईमेल का एक-एक करके जवाब देता था।
जब मैं अपनी समस्याओं में डूबा हुआ था, तब मुझे लगा कि ज़रूरी काम करने में सिर्फ़ मुझे ही परेशानी हो रही है। लेकिन ऐसा नहीं है। हम सभी को प्रेरणा

की कमी का सामना करना पड़ता है। यह एक सार्वभौमिक समस्या है, और 5 सेकंड का नियम एक ऐसा समाधान है जो न केवल मेरे लिए बल्कि दुनिया भर के लोगों के लिए कारगर साबित होता है।
कहानियां वाकई चौंकाने वाली थीं: लोगों ने 5-4-3-2-1 विधि का इस्तेमाल करके डर, टालमटोल और बहानेबाजी से छुटकारा पाया, नौकरी बदली, 100 पाउंड वजन कम किया, नशा छोड़ा, कारोबार शुरू किया और बेचा, और अपनी सेहत और वैवाहिक जीवन को बेहतर बनाया। इसके चिकित्सीय और नैदानिक उपयोगों ने मुझे दंग कर दिया। डॉक्टर और मनोवैज्ञानिक इसका इस्तेमाल PTSD, OCD और अवसाद के इलाज में कर रहे थे। जब मैं यह प्रस्तावना लिख रहा हूं, तब तक हमें एक हजार से अधिक लोगों से सूचना मिल चुकी है जिन्होंने आत्महत्या के प्रयास को रोकने और मदद मांगने के लिए 5 सेकंड के नियम का इस्तेमाल किया है।
जैसे-जैसे मेरा वो TEDx भाषण ऑनलाइन लोकप्रिय होता गया, मुझे दूसरे छोटे- मोटे कार्यक्रमों में बोलने के लिए निमंत्रण मिलने लगे। मुझे याद है, एक बार में रियल एस्टेट एजेंटों के एक समूह को संबोधित करने के लिए कहा गया था। हाथ में बीयर लिए वहाँ खड़े रहना और तेज़ संगीत और बगल वाले कमरे में लोगों की गपशप के बीच बोलने की कोशिश करना थोड़ा शर्मनाक था। लेकिन मैंने किसी तरह खुद को संभाल लिया। मैंने चर्च के तहखानों में, एक हाई स्कूल की कक्षा में, फिर काम पर एक दोस्त के लंच के दौरान भाषण दिया, और बस यहीं से सिलसिला शुरू हुआ।
माइक पकड़ते ही मुझे खुजली होने लगती थी, और इसके लिए मुझे कोई वेतन भी नहीं मिलता था। लेकिन जैसे-जैसे मैं उस नियम के बारे में बात करता गया और देखता गया कि इसे आजमाने वाले हर व्यक्ति के लिए यह कितना शक्तिशाली साबित हुआ, वैसे-वैसे मैं यह समझने के लिए और भी उत्सुक होता गया कि आखिर एक साधारण सी तरकीब इतने गहरे परिणाम कैसे दे सकती है।
तो, मैंने एक वकील की तरह सोचना शुरू किया और आदतों, मानव व्यवहार और प्रेरणा के विज्ञान पर शोध करना शुरू कर दिया। मुझे एक तर्क प्रस्तुत करना था: 5-4-3-2-1 गिनना कारगर क्यों होता है? मैंने इसका उपयोग करने वाले आम लोगों के अनुभवों से सबूत जुटाए। मुझे थेरेपिस्ट, व्यसन विशेषज्ञों और डॉक्टरों के बयानों से ठोस उदाहरण मिले, जिन्होंने अपने मरीजों को इसकी सलाह देना शुरू कर दिया था, और सभी सबूत एक सरल व्याख्या की ओर इशारा करते थे:

छोटे-छोटे, निरंतर प्रयास ही सब कुछ बदल देते हैं। इस बीच, मेरे दोस्तों और रिश्तेदारों को इस बात का ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि मैं क्या कर रही थी, क्योंकि मैं उन्हें बताने से बहुत डर रही थी। मेल? सलाह दे रही है? हद हो गई! उसने तो लगभग अपनी ज़िंदगी ही बर्बाद कर ली थी। इस समय तक मेरे पति ने रेस्टोरेंट का कारोबार छोड़ दिया था और वे अवसाद से जूझ रहे थे। हम अभी भी कर्ज में डूबे हुए थे, इसलिए मैं एक पूर्णकालिक नौकरी कर रही थी ताकि पांच लोगों के अपने परिवार का भरण-पोषण कर सकूं, साथ ही रात और सप्ताहांत में छोटे-मोटे कार्यक्रमों में भाषण दे सकूं और साथ ही प्रेरणा के विज्ञान पर एक शोध प्रबंध लिख सकूं।
मुझे पता था कि मैं 5 सेकंड रूल को पूर्णकालिक रूप से पढ़ाना चाहती हूँ और किसी तरह इसे अपना करियर बनाना चाहती हूँ, लेकिन मुझे यह नहीं पता था कि कैसे। पीछे मुड़कर देखने पर, मुझे समझ आता है कि मैं किस तरह 'इंपोस्टर सिंड्रोम' से ग्रस्त थी। मुझे खुद को किसी भी चीज़ में विशेषज्ञ कहने का क्या हक था? शायद मैं बस खुद को सबके सामने लाने के लिए किसी तरह की अनुमति का इंतजार कर रही थी।
हो सकता है कि आप अभी यही कर रहे हों। सही समय का इंतज़ार कर रहे हों। तैयार महसूस करने या थोड़ा कम डर महसूस करने का इंतज़ार कर रहे हों। किसी के आने और यह कहने का इंतज़ार कर रहे हों कि आज से शुरुआत करने का सही दिन है। इंतज़ार करने में दिक्कत यह है कि कोई आने वाला नहीं है। आपको बस अपनी अनुमति की ज़रूरत है।
एक प्रेरक वक्ता के रूप में पैसा कमाने के बारे में गंभीरता से सोचने का निर्णय मेरे जीवन के सबसे अच्छे निर्णयों में से एक रहा है। इस पुस्तक में मैं आपको इस सफलता के पीछे के कारणों के बारे में विस्तार से बताऊंगा।
जब मुझे पैसे मिलने शुरू हुए, तो मैंने एक-एक पैसा कर्ज चुकाने में लगा दिया। पहले साल मैंने 17 भाषण दिए, जिनके लिए मुझे पैसे मिले। अगले साल यह संख्या 47 हो गई और मैं अपनी नियमित नौकरी छोड़ने में सक्षम हो गई। मुझे विश्वास नहीं हो रहा था कि क्या हो रहा है। तीसरे साल तक, मैंने 99 भाषण

दिए और जेपी मॉर्गन चेस के साथ 24 शहरों का दौरा भी किया। मैं दुनिया की सबसे ज्यादा बुक की जाने वाली महिला वक्ता बन गई थी। मुझे उन कंपनियों से ऑफर मिलने लगे थे जिनकी मैं प्रशंसा करती थी।
यह सब कैसे हुआ? उन सुबहों में जब मेरा मन नहीं करता था, मैंने खुद को बिस्तर से जबरदस्ती उठाया। जब आप डरे हुए हों, खुद पर शक कर रहे हों या बहानेबाजी से घिरे हों, तब भी खुद को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना एक ऐसा जीवन कौशल है जिसे आप सीख सकते हैं। एक बार जब आप इसमें माहिर हो जाएंगे, तो आप समझ जाएंगे कि छोटे-छोटे, लगातार कदमों से आप कुछ भी हासिल कर सकते हैं।
मैं साल में 150 दिन यात्रा करती रहती थी, मंचों पर खड़े होकर 5 सेकंड रूल और प्रेरणा के विज्ञान के बारे में सिखाती थी, जबकि मेरे पति घर पर रहकर हमारे तीन बच्चों की देखभाल करते थे। इस नियम और मंच पर मेरे कौशल की चर्चा बढ़ती ही गई। एक कार्यक्रम में 27,000 लोग दर्शक दीर्घा में थे। दुनिया के शीर्ष ब्रांडों के सीईओ, पेशेवर एथलीट, डॉक्टर, न्यूरोसाइंटिस्ट और बेस्टसेलर लेखक मेरे काम की सिफारिश दूसरों को करने लगे थे। मैंने एक न्यूज़लेटर शुरू किया क्योंकि मेरे पास लोगों के ईमेल का व्यक्तिगत रूप से जवाब देने का समय नहीं था। अंततः मैंने TEDx की टीम को पत्र लिखकर पूछा कि क्या वे ऑनलाइन वीडियो से मेरा ईमेल हटा सकते हैं।
जब लोग मुझसे पूछते थे कि क्या मेरे पास पीएचडी है या क्या मैं एक थेरेपिस्ट हूं, तो मैं कहता था, "नहीं, मैंने सब कुछ कठिन तरीके से सीखा है - अपनी जिंदगी को बर्बाद करके और फिर उसे ठीक करके।"
वर्षों के अनुभव, साक्ष्य, गवाही और शोध के आधार पर, मैं अंततः अपनी बात को एक पुस्तक के रूप में प्रस्तुत करने के लिए तैयार था। 2017 में, मैंने स्वयं ही "द 5 सेकंड रूल" प्रकाशित की।
"द फाइव सेकंड रूल" इतिहास की सबसे सफल स्व-प्रकाशित ऑडियोबुक बन गई और अमेज़न पर साल की छठी सबसे ज़्यादा पढ़ी जाने वाली किताब रही। इस किताब को अब तक लाखों लोग पढ़ चुके हैं और इसका 41 भाषाओं में अनुवाद हो चुका है। देश भर में कई सालों तक मंचों पर भाषण देते हुए मैंने तीन महत्वपूर्ण बातें सीखीं: पहली, हममें से अधिकांश लोग बस आगे बढ़ने, अपने बिल चुकाने, परिवार पालने, प्यार पाने, अधिक आनंद लेने और अपने जीवन की पूरी क्षमता तक पहुँचने के लिए अपनी पूरी कोशिश कर रहे हैं। हम बस थोड़ा और खुश रहने और

अपने जीवन को थोड़ा बेहतर बनाने के सरल तरीके खोज रहे हैं। और हम न केवल अपने लिए, बल्कि अपने जीवन में उन लोगों के लिए भी इन संसाधनों की तलाश कर रहे हैं जिन्हें इनकी आवश्यकता है।
दूसरा, मुझे बार-बार बताया गया है कि मुझमें जटिल विचारों और वैज्ञानिक शोध को सरल, व्यावहारिक सलाह में बदलने की अद्भुत क्षमता है, जिसका उपयोग कोई भी अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए कर सकता है।
और तीसरी बात, मुझे सबसे ज्यादा खुशी इस बात से मिलती है कि मैं जो कुछ भी सीख रहा हूं उसे आप जैसे लोगों के साथ साझा करूं।
इसलिए मैंने बेहतर जीवन बनाने में हर किसी की मदद करने के लिए कई सरल उपाय खोजने और साझा करने को अपना लक्ष्य बना लिया है। और "सरल" शब्द ही सबसे महत्वपूर्ण है, क्योंकि अगर आपको यह याद रहेगा, तो आप इसका उपयोग करेंगे। उदाहरण के लिए, क्या आप जानते हैं कि आईने में खुद को देखकर हाई-फाइव देना आत्मविश्वास बढ़ाने का सबसे तेज़ तरीका है? मुझे भी नहीं पता था, और जब मुझे इसके बारे में पता चला, तो मैंने इस पर गहराई से शोध किया और यही मेरी न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर किताब "द हाई 5 हैबिट" का विषय बन गया।
5 सेकंड रूल और हाई 5 हैबिट का उपयोग करके लोगों को जितने अधिक परिणाम प्राप्त हुए, उतने ही अधिक संगठनों, मीडिया कंपनियों और कॉर्पोरेट ब्रांडों ने मुझसे अपनी टीमों और दर्शकों के लिए कार्यक्रम बनाने का अनुरोध किया।
इसलिए मैंने 143 स्टूडियोज की शुरुआत की, जो बोस्टन स्थित एक प्रोडक्शन कंपनी है और स्टारबक्स, ऑडिबल, अल्टा ब्यूटी, जेपी मॉर्गन चेस, लिंक्डइन और हेडस्पेस जैसे भागीदारों के लिए पुरस्कार विजेता सामग्री, कार्यक्रम, ऑडियो श्रृंखला, ऑनलाइन पाठ्यक्रम, पत्रिकाएं, किताबें और पेशेवर विकास शिक्षा का निर्माण करती है।
2022 में, हमने मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट लॉन्च किया और उसका निर्माण शुरू किया, जो 194 देशों में प्रसारित होता है और दुनिया भर में शीर्ष क्रम के पॉडकास्टों में से एक है। हमने मुफ्त ऑनलाइन पाठ्यक्रम बनाए हैं जिन्हें दस लाख से अधिक छात्रों ने पूरा किया है। और वह छोटा सा न्यूज़लेटर जिसे मैंने बहुत पहले बनाया था, अब डेढ़ मिलियन लोग सप्ताह में दो बार पढ़ते हैं। आप मेरी मीडिया प्रोडक्शन कंपनी, पॉडकास्ट, न्यूज़लेटर और हमारे

पाठ्यक्रमों के बारे में www.melrobbins.com पर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
मैंने जो कुछ भी हासिल किया है, उसके लिए मेरे पास कोई पूर्व अनुभव या आवश्यक योग्यता नहीं थी। मैंने बस खुद को ऐसा करने के लिए प्रेरित किया। जब मैं 41 साल का था तब मुझे TEDx के मंच पर एंग्जायटी अटैक आया था। जब मुझे बोलने के लिए पहली बार पैसे मिले तब मैं 46 साल का था। जब मैंने अपनी पहली किताब खुद प्रकाशित की तब मैं 49 साल का था। जब मैंने अपनी प्रोडक्शन कंपनी शुरू की तब मैं 50 साल का था। और जब मैंने दुनिया के सबसे तेजी से बढ़ते पॉडकास्ट में से एक को लॉन्च किया तब मैं 54 साल का था।
मेरी जिंदगी किसी एक काम की वजह से नहीं बदली; यह उन हजारों सुबहों की वजह से बदली जब मैं उठा और बिस्तर से उठने का मन नहीं करता था, लेकिन मैंने 5-4-3-2-1 के क्रम में खुद को उठने के लिए मजबूर किया।

अपनी जिंदगी बदलना आसान नहीं था; यह बेहद कठिन था। मुझे सफलता या आर्थिक स्वतंत्रता किसी गुप्त तरीके से नहीं मिली। मैंने यह इसलिए हासिल किया क्योंकि मैं वह करने को तैयार था जो ज्यादातर लोग नहीं करते: मैं हर दिन उठता था, और चाहे मेरी भावनाएं कैसी भी हों, मैं एक दशक से अधिक समय तक धीरे-धीरे अपने लक्ष्यों को हासिल करने के लिए प्रयासरत रहता था, जो एक बेहद धीमी और श्रमसाध्य प्रक्रिया थी।
कुछ दिन तो मेरा सारा ध्यान बस यही रहता था कि मैं पिछले दिन से थोड़ा बेहतर बनूँ। अक्सर बस इतना ही काफी होता है। मैं कोई खास, अलग, प्रतिभाशाली या भाग्यशाली नहीं हूँ; मैंने बस वो तरीके खोजे जो मेरे लिए कारगर साबित हुए और मैंने उनका इस्तेमाल किया। आज मेरा पूरा करियर और जीवन का उद्देश्य आप सभी के साथ उन तरीकों को साझा करना है।
मैं ये सब शेखी बघारने के लिए नहीं कह रहा हूँ। मैं ये इसलिए कह रहा हूँ ताकि आपको बता सकूँ कि आपको अपनी क्षमताओं का अंदाज़ा नहीं है, और मुझे भी नहीं था। मैंने अपने प्रयासों से कुछ असाधारण उपलब्धियाँ हासिल की हैं, और आप भी कर सकते हैं।
आप कभी भी अपनी ज़िंदगी बदलने के लिए तैयार महसूस नहीं करेंगे। एक दिन, आप अपने ही बहाने बनाते-बनाते थक जाएंगे और खुद को मजबूर कर लेंगे। आपको कभी भी जिम जाने का मन नहीं करेगा। एक दिन आप खुद को जाने के लिए विवश कर

लेंगे। आपको कभी भी उस मुश्किल बातचीत को करने का मन नहीं करेगा। एक दिन आप उससे बचते-बचाते थक जाएंगे और खुद को मजबूर कर लेंगे। आपको कभी भी बेहतर नौकरी ढूंढने का मन नहीं करेगा। एक दिन आप खुद को नौकरी ढूंढने के लिए प्रेरित कर लेंगे।
5-4-3-2-1 विधि आपको अपनी आंतरिक बाधाओं को दूर करने और प्रेरणा की कमी होने पर भी कार्रवाई करने में मदद करेगी। और यदि आप इसे लंबे समय तक इस्तेमाल करते हैं, तो आप अपनी उपलब्धियों को देखकर आश्चर्यचकित रह जाएंगे।
पांच सेकंड का नियम इसलिए कारगर है क्योंकि यह आपको अपने भीतर चल रही लड़ाई जीतने में मदद करता है। लेकिन यह क्या नहीं कर सकता: यह उन बाहरी लड़ाइयों को खत्म नहीं कर सकता जो आपको हर दिन लड़नी पड़ती हैं। चाहे आप कितनी भी बार 5-4-3-2-1 गिन लें, इससे ट्रैफिक जाम, असावधान अजनबी, हर छोटी- छोटी बात पर नज़र रखने वाला बॉस, या आपके परिवार के लगातार ताने, अपराधबोध, अप्रत्यक्ष टिप्पणियाँ और माँगें बंद नहीं होंगी। और एक बात मैं निश्चित रूप से जानता हूँ, जितना अधिक आप 5-4-3-2-1 कहेंगे और खुद को बदलने के लिए प्रेरित करेंगे, उतना ही आप चाहेंगे कि दूसरे लोग भी बदलें।
और इसी से हम इस पुस्तक पर आते हैं।
पिछले एक दशक से, मैं हम सभी के लिए खुद को बेहतर बनाने के सरल तरीकों को खोजने, बनाने, सिखाने और साझा करने पर ध्यान केंद्रित कर रहा हूँ। लेकिन इस पूरे समय में, मैंने उस सबसे महत्वपूर्ण कारक (शोध के आधार पर) पर कभी ध्यान नहीं दिया जो यह निर्धारित करता है कि हम स्वस्थ और सुखी जीवन जी पाएंगे या नहीं: रिश्ते। यहीं पर 'लेट देम थ्योरी' काम आती है। अब समय आ गया है कि हम इस बारे में बात करें कि दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से कैसे व्यवहार किया जाए और अपने जीवन में सभी के साथ बेहतर रिश्ते बनाने का आश्चर्यजनक रहस्य क्या है।
दो साल पहले, मेरी नज़र इन दो शब्दों पर पड़ी: उन्हें करने दो, और यह मेरे जीवन में एक बदलाव की तरह था।
5 सेकंड के नियम ने मेरे अपने साथ मेरे रिश्ते को बदल दिया।
लेट देम थ्योरी ने अन्य लोगों के साथ मेरे संबंधों को बदल दिया।
मुझे समझाने दीजिए।

5 सेकंड का नियम आत्म-सुधार के बारे में है। यह आपको कठिन दिनों में बिस्तर से उठने, जिम जाने, बैठकर लिखना शुरू करने, बिलों के ढेर को खोलने, जोखिम उठाने, किसी क्लास में दाखिला लेने, आखिरकार अपने बैंक स्टेटमेंट को देखने, पिछले दो हफ्तों के कपड़े धोने या एआई कोडिंग क्लास लेने में मदद करेगा, जिसके बारे में आप जानते हैं कि आपको इसकी आवश्यकता है।
हर बार जब आप 5-4-3-2-1 गिनेंगे, तो आप खुद को झिझक, टालमटोल, अत्यधिक सोच-विचार और संदेह से बाहर निकालेंगे। आप खुद को सिखाएंगे कि आप कैसा भी महसूस करें, कार्रवाई कैसे करें। इसीलिए यह कारगर है।
लेकिन इतने सालों में मैंने कई बार सोचा है, मुझे लगातार आगे बढ़ने के लिए खुद को मजबूर क्यों करना पड़ता है? मुझे असफलता से इतना डर क्यों लगता है? जोखिम उठाने से मुझे इतनी घबराहट क्यों होती है? मुझे अपनी ज़रूरत की चीज़ें मांगने में इतनी मुश्किल क्यों होती है? आखिर मेरे रास्ते में रुकावट क्या है?
क्या आपने कभी रुककर खुद से ये सवाल पूछे हैं: आप हिचकिचाते क्यों हैं? ऐसी क्या बात है जो आपको काम टालने पर मजबूर करती है? या आपको इतना थका हुआ महसूस कराती है? या हर फैसले के बारे में ज़रूरत से ज़्यादा सोचने पर मजबूर करती है? इस सारे संदेह के पीछे क्या है? आपको वो करने से क्या रोक रहा है जो आपको करना चाहिए या अपनी ज़िंदगी को अपनी मर्ज़ी से जीने से क्या रोक रहा है? आपको किस बात का डर है?
मुझे खुद इसका जवाब जानकर बहुत हैरानी हुई: असल में, ये दूसरे लोग थे। या यूँ कहें कि, मैं दूसरों को अपने ऊपर कितना असर डालने दे रहा था। मैं अपना बहुत सारा समय और ऊर्जा दूसरों के बारे में सोचने या उनकी परवाह करने में खर्च कर रहा था। वे क्या करते हैं, क्या कहते हैं, क्या सोचते हैं, कैसा महसूस करते हैं और मुझसे क्या उम्मीद करते हैं। सच्चाई ये है कि आप चाहे कितनी भी कोशिश कर लें या कुछ भी कर लें, आप दूसरों को नियंत्रित नहीं कर सकते। फिर भी, आप अपना जीवन ऐसे जीते हैं जैसे आप उन्हें नियंत्रित कर सकते हों।
तुम ऐसे जीते हो मानो सही बातें बोलने से लोग तुम्हें पसंद करेंगे। काम का बोझ बढ़ाते जाओगे तो तुम्हारा बॉस तुम्हारा सम्मान करेगा। सही तरीके से व्यवहार करोगे, अपनी माँ की इच्छाओं का ख्याल रखोगे और अपने दोस्तों को भी खुश रखोगे, तो तुम्हें कहीं न कहीं शांति मिल जाएगी। पर ऐसा नहीं है।

इस किताब में आप सीखेंगे कि कैसे दो शब्द—उन्हें जाने दो—आपको मुक्त कर सकते हैं। दूसरों की राय, ड्रामे और आलोचना से मुक्ति। अपने आस-पास के हर व्यक्ति और हर चीज़ को संभालने की थका देने वाली जद्दोजहद से मुक्ति। जीने का एक बेहतर तरीका है।
लेट देम थ्योरी एक आजमाया हुआ तरीका है जो आपको अपना समय और ऊर्जा बचाने और अपने लिए महत्वपूर्ण चीजों पर ध्यान केंद्रित करने का तरीका सिखाता है। आपने बहुत समय दूसरों की स्वीकृति पाने, उनकी खुशियों का ख्याल रखने और उनकी राय को अपने ऊपर हावी होने देने में बिताया है। सीखें कि कैसे अपनी शक्ति दूसरों को देना बंद करें और एक ऐसा जीवन बनाएं जहां आप सबसे पहले हों — आपके सपने, आपके लक्ष्य, आपकी खुशी। लेकिन सबसे अच्छी बात क्या है? लेट देम थ्योरी न केवल आपके जीवन को बेहतर बनाती है, बल्कि आपके आस-पास के सभी लोगों के जीवन को भी बदल देती है।

यह पुस्तक आपको कैसे लाभ पहुंचाएगी यह पुस्तक लेट देम थ्योरी के बारे में विस्तार से बताती है, यह क्या है, यह कैसे काम करती है, और आपके जीवन के आठ प्रमुख क्षेत्रों में इसका उपयोग कैसे करें जहाँ आप उन चीजों को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं जिन्हें आप वास्तव में नियंत्रित नहीं कर सकते। यह शोध, प्रमाण और कहानियों से भरपूर है जो बताती हैं कि आप लेट देम थ्योरी को कैसे लागू कर सकते हैं—और आप जानेंगे कि यह दृष्टिकोण प्राचीन दर्शन, चिकित्सा पद्धतियों और विश्व के प्रमुख धर्मों, स्टोइसिज़्म और आध्यात्मिक प्रथाओं की मूल शिक्षाओं द्वारा समर्थित है।
हालांकि आप जो कुछ सीखने वाले हैं, उसका अधिकांश भाग वैज्ञानिक शोध पर आधारित है, फिर भी यह कोई पाठ्यपुस्तक या अकादमिक लेख नहीं है। इस पुस्तक का उद्देश्य 'लेट देम थ्योरी' और इसके सिद्धांतों को आपके जीवन के सबसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में लागू करने के लिए एक मार्गदर्शिका प्रदान करना है। इसीलिए इसे इस तरह से लिखा गया है जो समझने में आसान, पढ़ने में मनोरंजक और प्रासंगिक कहानियों और विशिष्ट सीखों से भरपूर है। साथ ही, प्रत्येक अनुभाग के अंत में सारांश दिए गए हैं ताकि मुख्य बातें आपकी नज़र में रहें और आप जो कुछ भी सीख रहे हैं उसे तुरंत अपने जीवन में लागू कर सकें।
मुझे बेसब्री से इंतज़ार है कि आप इस किताब को पढ़ें और इसमें सीखी हर बात को अमल में लाएँ। आप जल्द ही समझ जाएँगे कि कैसे आपने अपनी खुशी को दूसरों के व्यवहार, राय और भावनाओं से जोड़ रखा है। नतीजा? आपने अनजाने में ही खुश रहने, स्वस्थ रहने और अपनी मनचाही चीज़ें पाने की अपनी क्षमता को नुकसान पहुँचाया है।
इस किताब के साथ ही यह सिलसिला खत्म होता है।
अगर आप खुद से वादा कर सकते हैं कि आप इस किताब को शुरू से अंत तक पढ़ेंगे, समझेंगे और जो कुछ भी सीखेंगे उसे तुरंत लागू करना शुरू कर देंगे, तो मैं आपको गारंटी देता हूं: आपका जीवन थोड़ा आसान हो जाएगा और आपके रिश्ते बहुत बेहतर हो जाएंगे।
यह आपके जीवन के सबसे मुक्तिदायक और सशक्त अनुभवों में से एक होगा। और इसकी शुरुआत दो सरल शब्दों से होती है: उन्हें करने दो।

[illegible]

[illegible] + [illegible]

अध्याय 1

जिन चीजों पर आपका नियंत्रण नहीं है, उन पर अपना जीवन बर्बाद करना बंद करें।

अगर आपको अपनी जिंदगी बदलने, अपने लक्ष्यों को हासिल करने या खुश रहने में मुश्किल हो रही है, तो मैं चाहता हूं कि आप यह बात सुनें: समस्या आप नहीं हैं। समस्या वह शक्ति है जो आप अनजाने में दूसरे लोगों को दे देते हैं। हम सब अक्सर अनजाने में ही ऐसा करते हैं। हम यह गलती करते हैं कि सही बात कहने से सब संतुष्ट हो जाते हैं। अगर हम हर संभव कोशिश करें, तो शायद हमारा साथी निराश न हो। अगर हम दोस्ताना व्यवहार करें, तो शायद हमारे सहकर्मी हमें ज़्यादा पसंद करने लगें। अगर हम शांति बनाए रखें, तो शायद हमारा परिवार हमारे फैसलों पर सवाल उठाना बंद कर दे।
मैं यह बात जानती हूँ क्योंकि मैंने इसे जिया है। मैंने सालों तक दूसरों के लिए सब कुछ बनने की कोशिश की, यह सोचकर कि अगर मैं बस काफी कुछ कर लूँ, सही बातें कह दूँ और सबको खुश रखूँ, तो आखिरकार मुझे खुद पर गर्व महसूस होगा।
लेकिन इसके बजाय होता क्या है? आप और भी ज़्यादा मेहनत करते हैं, और भी ज़्यादा झुकते हैं, और खुद को इतना छोटा कर लेते हैं कि फिर भी कोई न कोई निराश हो जाता है। फिर भी कोई न कोई आलोचना करता है। फिर भी आपको यही महसूस होता है कि आप चाहे कितनी भी कोशिश कर लें, वह कभी भी काफी नहीं है।
ऐसा होना ज़रूरी नहीं है। यह किताब आपको अपनी शक्ति वापस पाने में मदद करने के लिए है। अपना समय, ऊर्जा और खुशी उन चीजों को नियंत्रित करने की कोशिश में बर्बाद करना बंद करें जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते—जैसे कि दूसरों की राय, मनोदशा या कार्य—और इसके बजाय, उस एक चीज़ पर ध्यान केंद्रित करें जिसे आप नियंत्रित कर सकते हैं: आप स्वयं।

और सबसे उल्लेखनीय बात यह है: जब आप दूसरों का प्रबंधन करना बंद कर देंगे, तो आपको एहसास होगा कि आपके पास आपकी सोच से कहीं अधिक शक्ति है - आप अनजाने में ही इसे दूसरों को दे रहे थे।
आइए मैं आपको एक ऐसे सरल और जीवन बदल देने वाले विचार से परिचित कराता हूँ जिसे मैंने अब तक खोजा है: 'उन्हें करने दो' का सिद्धांत।

लेट देम थ्योरी क्या है?

लेट देम थ्योरी स्वतंत्रता के बारे में है। दो सरल शब्द—लेट देम—आपको दूसरों को नियंत्रित करने के बोझ से मुक्त कर देंगे। जब आप दूसरों के विचारों, कथनों या कार्यों के बारे में सोचना बंद कर देते हैं, तो अंततः आपके पास अपने जीवन पर ध्यान केंद्रित करने की ऊर्जा आ जाती है। आप प्रतिक्रिया देना बंद कर देते हैं और जीना शुरू कर देते हैं।
दूसरों को नियंत्रित करने या उन्हें खुश करने की कोशिश में खुद को परेशान करने के बजाय, आप उन्हें ऐसा करने देना सीखेंगे।
तो, इसका मतलब क्या है? कल्पना कीजिए कि आप ऑफिस में हैं और आपका सहकर्मी खराब मूड में है। उनकी नकारात्मकता को अपने ऊपर हावी होने देने के बजाय, बस कहिए, "उन्हें रहने दो। उन्हें चिड़चिड़ा रहने दो। यह आपकी समस्या नहीं है। अपने काम और अपनी भावनाओं पर ध्यान दीजिए।"
या शायद आपके पिताजी आपकी जीवनशैली के बारे में कोई टिप्पणी कर दें, और वह आपको बुरी तरह से आहत कर दे। इसे अपने दिन को खराब करने देने के बजाय, बस कहिए, "उन्हें करने दीजिए। उन्हें अपनी राय रखने दीजिए। उनकी राय से आप कौन हैं, आपने क्या हासिल किया है, या आपको अपनी खुशी के लिए निर्णय लेने का अधिकार है, इसमें कोई बदलाव नहीं आता।"
सच तो यह है कि जब तक आप खुद दूसरों को अधिकार नहीं देते, तब तक उनका आप पर कोई वास्तविक अधिकार नहीं होता।
इसका कारण यह है: जब आप उन चीजों को नियंत्रित करने की कोशिश करना बंद कर देते हैं जो आपके नियंत्रण में नहीं हैं, तो आप अपनी ऊर्जा बर्बाद करना बंद कर देते हैं। आप अपना समय, मन की शांति और एकाग्रता वापस पा लेते हैं। आपको एहसास होता है कि आपकी खुशी आपके कार्यों से जुड़ी है, न कि किसी और के व्यवहार, विचारों या मनोदशा से।

यह सुनने में सरल लगता है—और है भी। लेकिन मैं आपको बता रही हूँ, यह बदलाव सब कुछ बदल देगा। और, भले ही इसका नाम 'लेट देम' है, यह किताब आपके बारे में है—आपके समय और आपकी ऊर्जा के बारे में—क्योंकि ये आपके सबसे अनमोल संसाधन हैं।
लेट देम थ्योरी आपको सिखाएगी कि आप दूसरों को जितना अधिक अपना जीवन जीने देंगे, आपका जीवन उतना ही बेहतर होगा। और, आप लोगों को जितना अधिक वैसे ही रहने देंगे जैसे वे हैं, या जैसा वे महसूस करते हैं, या जैसा वे सोचते हैं, आपके रिश्ते उतने ही बेहतर होंगे।
बड़ों को उनके वयस्क रूप में रहने देना सीखने से मेरा जीवन बदल गया है। और यह आपका जीवन भी बदल देगा, क्योंकि जब आप अंततः दूसरों को अपनी शक्ति देना बंद कर देंगे, तब आपको पता चलेगा कि आपके पास वास्तव में कितनी शक्ति है। लेकिन शायद लेट देम थ्योरी के बारे में सबसे आश्चर्यजनक बात यह है कि मैंने इसे पहली बार कैसे खोजा।
मुझे यह कहानी सुनाने में लगभग शर्म आ रही है।
मैंने एक ऐसी चीज़ खोजी जिसने जीवन के प्रति मेरा पूरा नज़रिया बदल दिया... एक हाई स्कूल प्रॉम में। (यह एक ऐसा वाक्य है जिसे मैंने कभी लिखने की कल्पना भी नहीं की थी)।

वो प्रॉम जिसने मेरी जिंदगी बदल दी मुझे नहीं पता प्रॉम पार्टी में ऐसा क्या होता है, लेकिन सच में ये बहुत तनावपूर्ण होती हैं। मैंने अपनी दो बेटियों के साथ चार प्रॉम पार्टी की हैं, इसलिए मुझे लगा था कि हमारे बेटे ओकले की प्रॉम पार्टी तो बहुत आसान होगी। लेकिन मैं गलत थी।
हमारी बेटियाँ महीनों से हर छोटी-छोटी बात को लेकर परेशान थीं: कपड़े, डेट, प्रॉम प्रपोज़ल, हेयरस्टाइल, स्प्रे टैन, मेकअप, फूलों का गुलदस्ता, बस का किराया, प्रॉम के बाद की पार्टियाँ। यह सिलसिला कभी खत्म नहीं होता था, और जब आखिरकार उनका प्रॉम खत्म हुआ तो मुझे बहुत खुशी हुई।
दूसरी ओर, हमारा बेटा इस बात को लेकर निश्चित नहीं था कि वह और उसके दोस्त जाएंगे भी या नहीं। बार-बार कहने के बावजूद, उसने हमें कोई जानकारी या योजना नहीं बताई। (मुझे पता है कि जिन लोगों का बेटा, भाई या प्रेमी है, वे सब इस बात से सहमत होंगे।)

क्या मुझे आखिरी समय की भागदौड़ को लेकर इतना तनावग्रस्त होना और उसका गुस्सा ओकले पर निकालना वाकई जरूरी था? नहीं।
मुझे यकीन है कि आप भी ऐसा ही महसूस करते होंगे, भले ही आपका बच्चा प्रॉम में न जा रहा हो। हो सकता है कि परिवार की बातों से आपका पूरा हॉलिडे खराब हो गया हो, या आप काम या पढ़ाई में इतने व्यस्त रहे हों कि दोस्तों के साथ बनाया हुआ एक और प्लान कैंसिल कर दिया हो। आप कई साल बेकार की बातों में उलझकर या देर रात तक काम करके बर्बाद कर सकते हैं। ज़िंदगी को लेकर इतना तनावग्रस्त होना आसान है कि आप भूल ही जाते हैं कि इसका असली मकसद क्या है। जब मैं रसोई में खड़ी होकर क्रिस को ओकले की बो टाई ठीक करते हुए देख रही थी, तो मैंने बस उस पल को महसूस करने की कोशिश की। मैंने एक गहरी सांस ली, ओक के पास गई और उसे गले लगा लिया। मैंने उसकी तरफ देखकर कहा, "तुम बहुत हैंडसम लग रहे हो।"
“शुक्रिया, माँ।” फिर उसने समय देखा और बोला, “यार, हमें जाना होगा!”
और देखते ही देखते वो पल बीत गया, और समय फिर से चलने लगा। ज़िंदगी भी कुछ ऐसी ही अजीब है। एक पल आप समय बीतने और बच्चों के बड़े होने पर भावुक हो रहे होते हैं, अगले ही पल आप चाबियाँ ढूंढने में लगे होते हैं और इस बात से चिढ़ जाते हैं कि किसी ने फिर से बर्तन सिंक में ही छोड़ दिए हैं।
दरवाजे से बाहर निकलते समय, मैंने फ्रिज खोला और ओकले की डेट के लिए पास की फूलों की दुकान से बनवाया हुआ खूबसूरत फूलों का गुलदस्ता निकाला। उसने उसे देखते ही कहा, "मम्मी, उसे गुलदस्ता नहीं चाहिए। इसे मत लाना।"
मैंने उसे घूर कर देखा। "लेकिन यह तो बहुत सुंदर है," मैंने कहा। "क्या आप सच में ऐसा कह रहे हैं?"
मैंने तुम्हें पहले ही बताया था, उसने कहा कि उसे बच्चा नहीं चाहिए। अच्छा, तो क्यों न मैं इसे अपने साथ ले आऊं, और अगर वह इसे पहनना चाहे तो पहन सकती है... और अगर वह नहीं पहनना चाहती तो उसे पहनने की ज़रूरत नहीं है? उसने मुझ पर झल्लाते हुए कहा, "माँ, प्लीज़। मैं नहीं चाहता कि आप इसे लेकर आएं।"
मैंने अपनी बेटी केंडल की तरफ आंखें घुमाईं, मानो उससे कोई समर्थन मांग रही हो। उसने सिर हिलाकर कहा, "मम्मी, छोड़ो ये सब। वो घबराया हुआ है। वो उस लड़की को ठीक से जानता भी नहीं है जिससे उसने पूछा है। ज़बरदस्ती मत करो।"

मैं मानती हूँ कि मुझे गुस्सा आया और शायद थोड़ा दुख भी हुआ। मैंने प्रॉम के लिए फूलों के ट्रेंड्स जानने के लिए ऑनलाइन काफी समय बिताया था, और मैंने उसकी डेट के लिए एक बहुत ही खूबसूरत फूल ऑर्डर किया था, यहाँ तक कि खुद जाकर उसे लाने और पैसे देने में भी समय लगाया था। मैं उसके लिए कुछ अच्छा करने की कोशिश कर रही थी, और शुक्रगुजार होने के बजाय, वह मुझ पर चिल्ला रहा था। ऊपर से, यह उसका पहला प्रॉम था—उसे क्या पता था?
तो मैंने फूलों का गुलदस्ता अपने पर्स में रख लिया और हम उस जगह की ओर चल पड़े जहाँ सब लोग प्रॉम से पहले की तस्वीरें खिंचवा रहे थे। वहाँ पहुँचते ही ओकले ने हमें अपनी डेट से मिलवाया, जिसने अपने कोट के कॉलर के लिए एक छोटा सा गुलदस्ता निकाला और क्रिस से पूछा कि क्या वह उसे लगाने में उसकी मदद कर सकता है। ज़ाहिर है, मैं भी खुद को रोक नहीं पाई।
मैंने अपने पर्स में हाथ डाला, उस फूलों के गुच्छे को ऐसे निकाला जैसे वह कोई लॉटरी का जीता हुआ टिकट हो, और उससे कहा: "ओकली ने कहा था कि तुम्हें कुछ नहीं चाहिए, लेकिन मैंने तुम्हारे लिए यह बनवा लिया है, बस एहतियात के तौर पर।"
ओकले ने मुझे घूरकर देखा, और मुझे तुरंत लगा कि काश मैं चुप ही रहती। उसने माफी मांगते हुए अपनी साथी की ओर मुड़ा। "तुम्हें इसे पहनने की ज़रूरत नहीं है।"
उसने पीछे मुड़कर कहा, "कोई बात नहीं... मैं इसे पहन लूंगी।"
और तभी मैंने देखा कि उसने अपना खुद का बनाया हुआ फूलों का गुलदस्ता (कॉर्सेज) था, जिसे उसने पहले से ही अपनी एक कलाई पर पहन रखा था। केंडल ने आँखें घुमाईं। क्रिस थोड़ा हिल गया। अगर मैं उस पल गायब हो सकती, तो हो जाती। ओकले ने मुझसे प्लास्टिक का डिब्बा छीन लिया और उस गुलदस्ते को अपनी दूसरी कलाई पर पहना दिया, जिसे उसने कृपापूर्वक आगे बढ़ाया था। फिर क्रिस ने ओकले के टक्सिडो पर फूलों का गुलदस्ता लगा दिया। हमने कुछ तस्वीरें लीं, और फिर अचानक बारिश शुरू हो गई। और बारिश से मेरा मतलब है... मूसलाधार बारिश। मौसम के पूर्वानुमान में बारिश की कोई बात नहीं थी, इसलिए ब्लैक टाई पहने हुए 20 बच्चों में से किसी के पास भी, न ही उनके माता-पिता के पास, रेन जैकेट थी और न ही छाता।

मैंने सोचा, ये बच्चे तो पूरी तरह भीग जाएंगे। लेकिन बच्चों पर इसका कोई असर नहीं हुआ। वे आपस में बातें करते रहे, और तभी मैंने उन्हें कहते सुना, "तो, तुम लोग रात के खाने में क्या करना चाहते हो?"
मैंने ओकले की ओर झुककर फुसफुसाते हुए कहा, "ओक, क्या तुम लोगों ने प्रॉम से पहले डिनर के लिए रिजर्वेशन नहीं कराया है?"
"नहीं।"
मैंने अपने पति की तरफ देखा और कहा, "क्या उनके पास रात के खाने के लिए रिजर्वेशन नहीं है?!"
उसने सिर हिलाया। "मुझे नहीं लगता।"
मेरे पति और बेटे को इससे कोई फर्क नहीं पड़ा। लेकिन मुझे बहुत गुस्सा आया। आखिर 20 बच्चों ने प्रॉम से पहले खाने-पीने का कोई इंतजाम या रिजर्वेशन क्यों नहीं कराया? हमारी बेटियों ने तो महीनों पहले ही इसका इंतजाम कर लिया था।
ओक और उसके दोस्त आपस में मिलकर विकल्पों पर चर्चा करते रहे। मैंने उनकी तरफ देखकर कहा, "तो तुम लोग रात के खाने में क्या करने वाले हो?"
ओकले मेरी ओर मुड़ा और उस खास अंदाज में बोला, जैसा कि सिर्फ एक किशोर लड़का ही बोल सकता है, "मुझे लगता है कि हम बाहर जाकर एमिगोस जाएंगे।"
अब, शहर के बीचोंबीच स्थित एमिगोस टाक्वेरिया एक छोटी सी, लेकिन शानदार टैको की दुकान है... लेकिन वहाँ मुश्किल से चार ही टेबल हैं। पूरी जगह एक झोपड़ी जितनी छोटी है। सारी माताएँ चौंक गईं, और यहाँ तक कि पिता भी इस योजना पर सवाल उठाने लगे। बीस बच्चे, जिन्होंने ब्लैक टाई पहनी हुई थी, बिना छाते या रेन जैकेट के इस बारिश में एक ऐसे फास्ट-फूड रेस्टोरेंट में जाने की योजना बना रहे थे जहाँ शायद दस ही लोग मुश्किल से बैठ पाएँगे... प्रॉम से पहले?! मैं खुद को रोक नहीं पाई।
क्या आपको वो एहसास याद है जब आपका शरीर आपसे दो कदम आगे होता है, और आप खुद को कुछ कहने या कुछ अतार्किक करने से रोक नहीं पाते? अपनी सफाई में कहूँ तो, मैं अकेली ऐसी अभिभावक नहीं थी जिसने हस्तक्षेप किया। दर्जनों अभिभावक अपने बच्चों के चारों ओर जमा होकर स्थिति को संभालने की कोशिश कर रहे थे। मैंने अपना फोन निकाला और ऐसे रेस्तरां खोजने लगी जहाँ बीस लोगों के लिए बैठने की जगह उपलब्ध हो।

कुछ नहीं... बिलकुल खाली था। मुझे महसूस हो रहा था कि केंडल मुझे देख रही है। जब मैंने दूसरे अभिभावकों से चिल्लाकर कहा, "मुझे कहीं भी रिजर्वेशन नहीं मिल रहा है। मैं यहाँ डिलीवरी करने वाली पिज्जा की दुकान ढूंढूंगी," तो वह वहीं खड़ी रही।
और तभी उसने हाथ बढ़ाकर मेरा हाथ पकड़ लिया, मुझे अपनी ओर खींच लिया और मेरी आंखों में देखा।
"माँ, अगर ओकले और उसके दोस्त प्रॉम से पहले टैको बार जाना चाहते हैं, तो उन्हें जाने दो।"
"लेकिन यह इतना छोटा है कि ये सब इसमें समा नहीं पाएंगे; ये सब भीग जाएंगे," मैंने कहा।
“माँ, उन्हें भीगने दो।”
लेकिन उसके नए स्नीकर्स खराब हो जाएंगे।
"उन्हें बर्बाद होने दो।"
“केंडल, ये बिल्कुल नए हैं!”
“माँ! आप परेशान कर रही हैं। उन्हें गीले टक्सीडो और ड्रेस पहनकर प्रॉम में आने दीजिए। उन्हें जहाँ चाहें वहाँ खाने दीजिए। यह उनका प्रॉम है, आपका नहीं। बस छोड़ दीजिए।”
उन्हें करने दो।
इसका असर तुरंत हुआ। मेरे अंदर कुछ नरम पड़ गया। मुझे तनाव गायब होता महसूस हुआ, मेरा दिमाग शांत हो गया और जो कुछ हो रहा था उसे नियंत्रित करने की कोशिश का तनाव गायब हो गया। मुझे इसमें दखल देने की क्या ज़रूरत थी? मुझे इस स्थिति को क्यों संभालना था? मैं आज रात के खाने के बारे में क्यों न सोचूँ, बजाय इसके कि वे क्या कर रहे हैं? मैं उनके बारे में इतना क्यों सोच रही थी?
उन्हें करने दो। ये उनका प्रॉम है, तुम्हारा नहीं। इसे नियंत्रित करना, इस पर राय देना या इसे व्यवस्थित करना बंद करो, बस उन्हें करने दो।
तो मैंने वही किया। जब बाकी माता-पिता अपने बच्चों को नियंत्रित करने में लगे थे, मैं ओकले के पास गया और मुस्कुराया। उसने कहा, "अब क्या?" मैंने उससे कहा, "ये लो दोस्तों के लिए चालीस डॉलर। तुम्हारा प्रॉम शानदार हो।" वह मुस्कुराया, मुझे गले लगाया और बोला, "धन्यवाद, माँ। हम ज़रूर करेंगे।"

फिर मैंने देखा कि ओक और उसकी साथी मूसलाधार बारिश में दरवाजे से बाहर निकल आए। मैंने उन्हें तूफान में भागते हुए देखा, जिससे कीचड़ उसकी गाउन पर उछल गया और उसके नए स्नीकर्स खराब हो गए। और मुझे इसकी परवाह नहीं थी। बल्कि, यह थोड़ा प्यारा लग रहा था।
मुझे जरा भी अंदाजा नहीं था कि वह एक पल मेरे जीवन के प्रति मेरे पूरे दृष्टिकोण को मौलिक रूप से बदल देगा।

उन्हें करने दो... कितना शानदार विचार है!

एक हफ्ते के अंदर ही, मुझे यकीन नहीं हो रहा था कि मैं कितना अलग महसूस कर रही थी। जब भी मुझे तनाव, चिंता या निराशा महसूस होती, मैं उनसे कहने लगी "लेट देम"... और मज़े की बात यह है कि मुझे एहसास हुआ कि यह लगभग हमेशा दूसरों के बारे में ही होता था।
बेकरी में बैगेल खत्म हो जाने दो।
ओकले को गुस्सा आने दो कि मैं उसे आज रात देर तक बाहर नहीं रहने दे रहा हूँ।
दादी को खबर जोर से पढ़ने दीजिए: "क्या आपने इसके बारे में सुना...?" उन्हें सोमवार की सुबह ऑफिस जाने के समय के दौरान निर्माण कार्य करने दें।
उन्हें बर्तन सिंक में ही छोड़ने दें।
पड़ोसी के कुत्ते को दिन भर भौंकने दो।
हम जहां भी जाएं, मेरे परिवार को हर जगह देर से पहुंचने दें।
मेरे रिश्तेदार मेरे करियर के बारे में जो चाहें राय दे सकते हैं।
जो लोग मेरी पोस्ट की गई तस्वीर से नफरत करते हैं, उन्हें करने दो।
मेरी सास को मेरी परवरिश के तरीकों से असहमत होने दो।
दो सरल शब्द: 'उन्हें करने दो', ने सब कुछ बदल दिया। ऐसा लगा जैसे मुझे कोई परवाह ही नहीं थी और मैं अजीब तरह से इन सबसे ऊपर थी। जो बातें मुझे पहले परेशान करती थीं, वे अब... नहीं करती थीं। जो लोग मुझे पहले चिढ़ाते थे, वे अब... नहीं करते थे। जीवन पर मेरी पकड़ ढीली पड़ने लगी। काम पर ऐसी स्थितियाँ जो मुझे तनाव देती थीं या जिनके कारण मैं घर जाकर अपने परिवार से शिकायत करती थी, अब मुझ पर कोई असर नहीं करती थीं। मेरा दिमाग जो कभी बेकार की चिंताओं, झुंझलाहटों और ड्रामे से भरा रहता था, अब अधिक महत्वपूर्ण चीजों के लिए उपलब्ध था।

जैसे-जैसे मैंने "उन्हें करने दो" कहना शुरू किया, मुझे एहसास हुआ कि जिन चीजों के बारे में मैं चिंता कर रही थी, उनमें से बहुत सी चीजें मेरे समय और ध्यान देने लायक नहीं थीं। और हर कोई मेरी ऊर्जा के लायक नहीं था। यह एक मुक्तिदायक अनुभव था।
जितना ज़्यादा मैं "उन्हें करने दो" कहती गई, उतना ही ज़्यादा समय मुझे अपने लिए मिला। सोचने का समय। साँस लेने का समय। मौज-मस्ती करने का समय। उन चीज़ों पर समय बिताने का समय जो मेरे लिए मायने रखती थीं। अपना ख्याल रखने का समय।
मुझे सुकून, खुशी और स्थिरता का एहसास हुआ। इसका असर साफ तौर पर महसूस हुआ। क्रिस ने भी गौर किया: "तुम कुछ अलग लग रही हो।" और सच में, मुझे वाकई अलग महसूस हुआ। मुझे इतना अच्छा लगा कि मैंने 'लेट देम' को ऑनलाइन साझा करना ज़रूरी समझा। इसलिए मैंने सोशल मीडिया पर 'लेट देम थ्योरी' को समझाते हुए 60 सेकंड का एक वीडियो पोस्ट किया। मैंने ये कहा:
अगर इस वीकेंड आपके दोस्त आपको ब्रंच पर नहीं बुला रहे हैं, तो उन्हें बुलाने दीजिए। अगर जिस व्यक्ति की तरफ आप सच में आकर्षित हैं, वह किसी रिश्ते में बंधना नहीं चाहता, तो उसे जाने दीजिए। अगर आपके बच्चे इस हफ्ते आपके साथ किसी कार्यक्रम में नहीं जाना चाहते, तो उन्हें जाने दीजिए। हम दूसरों को अपनी उम्मीदों पर खरा उतारने की कोशिश में बहुत समय और ऊर्जा बर्बाद कर देते हैं। और सच तो यह है कि अगर कोई व्यक्ति—चाहे वह आपका पार्टनर हो, कोई बिजनेस पार्टनर हो, या परिवार का कोई सदस्य—आपकी उम्मीदों पर खरा नहीं उतर रहा है, तो उसे बदलने की कोशिश मत कीजिए। उन्हें वैसे ही रहने दीजिए जैसे वे हैं, क्योंकि वे आपके सामने अपना असली रूप प्रकट कर रहे हैं। बस उन्हें वैसे ही रहने दीजिए, और फिर आप तय कर सकते हैं कि आगे क्या करना है।

24 घंटों के भीतर ही इसे 15 लाख से अधिक लोगों ने देख लिया। एक सप्ताह के भीतर ही यह आंकड़ा 60 लाख तक पहुंच गया और वीडियो पर हजारों टिप्पणियां आईं। समाचार चैनलों ने इस सिद्धांत और इसकी प्रभावशीलता के बारे में लेख लिखने शुरू कर दिए। दुनिया भर के लोग मेरे डीएम और इनबॉक्स में सवाल, कहानियां और इसके उपयोग के उदाहरण भेजने लगे। मनोवैज्ञानिक और चिकित्सक इस पर ब्लॉग पोस्ट लिखने लगे।
मुझे मिली तत्काल प्रतिक्रिया से मैं इतना अभिभूत हो गया कि मैंने इस सिद्धांत और इसे इस्तेमाल करने के अपने अनुभव पर एक पॉडकास्ट एपिसोड रिकॉर्ड कर लिया। वह एपिसोड इतना लोकप्रिय हो गया कि उसे इतनी बार शेयर किया गया कि Apple ने उसे विश्व स्तर पर वर्ष का छठा सबसे अधिक शेयर किया जाने वाला पॉडकास्ट एपिसोड घोषित कर दिया।
यह तो बस शुरुआत थी, क्योंकि इसके बाद तो 'लेट देम' टैटू की बाढ़ सी आ गई!

Let
them

Let Them

Let them

Let them

Let them

Let them

Let them

Let Them

Let Them

□□□□ □□□□ "□□□ □□□" □□□□...

Let them

Let Them

Let Them

Let them

Let Them

Let them

Let them

Let Them

let them

Let them

Let them

Let Them

LET THEM

Let them

Let Them

LET THEM

Let Them

let
them

LET THEM

Let them

Let them

let them

Let them

let them

Let them

let them

let them

Let them

Let them

let them

लेट देम अब तक की सबसे शक्तिशाली चीज़ है जिसे मैंने खोजा है। दुनिया भर में लोगों द्वारा लेट देम को अपने शरीर पर स्थायी रूप से गुदवाते देखना ही वास्तव में मुझे इस पुस्तक को लिखने के लिए प्रेरित किया। मुझे यह समझना था कि आखिर इन दो शब्दों का इतने सारे लोगों पर इतना तत्काल, गहरा और सार्वभौमिक प्रभाव क्यों पड़ा।

सिद्धांत पर शोध करना
मैंने पिछले दो साल लेट देम थ्योरी पर शोध करने में बिताए हैं: यह कैसे काम करती है, और आप इसका उपयोग अपने जीवन को बदलने और अन्य लोगों के साथ अपने संबंधों को बेहतर बनाने के लिए कैसे कर सकते हैं।
इस पुस्तक को लिखने के दौरान मैंने मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान, व्यवहार विज्ञान, रिश्तों, तनाव और खुशी के क्षेत्र में दुनिया के कई अग्रणी विशेषज्ञों से बात की है। पुस्तक पढ़ते समय आप उनसे मिलेंगे, और उनका शोध आपको अपने जीवन की अनगिनत स्थितियों में इस सिद्धांत को लागू करने में मदद करेगा। जैसा कि आप जल्द ही देखेंगे, विज्ञान स्पष्ट है: यह सिद्धांत कारगर है। और यह वाकई बहुत कारगर है।
लेकिन यह किताब सिर्फ आपको 'लेट देम थ्योरी' से परिचित कराने के बारे में नहीं है। यह मानव स्वभाव के एक मूलभूत नियम के बारे में है: सभी मनुष्यों में नियंत्रण की एक जन्मजात आवश्यकता होती है।
हम सभी में अपने जीवन की हर चीज़ को नियंत्रित करने की स्वाभाविक इच्छा होती है: अपना समय, अपने विचार, अपने कार्य, अपना वातावरण, अपनी योजनाएँ, अपना भविष्य, अपने निर्णय और अपने आस-पास का माहौल। नियंत्रण में होने से आराम और सुरक्षा का एहसास होता है, इसलिए स्वाभाविक रूप से आप अपने आस-पास के हर व्यक्ति और हर चीज़ को नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं—अक्सर, बिना यह महसूस किए भी।
लेकिन सच्चाई यह है कि एक चीज़ ऐसी है जिस पर आपका कभी नियंत्रण नहीं होगा। आप चाहे कितनी भी कोशिश कर लें, आप किसी दूसरे व्यक्ति को नियंत्रित या बदल नहीं सकते। आप केवल खुद पर नियंत्रण रख सकते हैं। अपने विचारों पर, अपने कार्यों पर, अपनी भावनाओं पर।
बहुत लंबे समय से आप मानव स्वभाव के इस मूलभूत नियम के विरुद्ध काम कर रहे हैं। आप लोगों को बदलने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, परिस्थितियों को

नियंत्रित करने के लिए जूझ रहे हैं, लोग क्या कहते हैं, क्या सोचते हैं या क्या करते हैं, इसकी चिंता कर रहे हैं; और ऐसा करने में, आपने अपने लिए और अपने रिश्तों में अनावश्यक तनाव, बेचैनी और टकराव पैदा किया है। मैंने भी ऐसा ही किया।
'लेट देम थ्योरी' ने जीवन के प्रति मेरे पूरे दृष्टिकोण और दूसरों के साथ मेरे व्यवहार को बदल दिया है। मानव स्वभाव के स्वाभाविक प्रवाह का विरोध करने के बजाय, मैंने उसे स्वीकार करना सीख लिया है। दूसरों के कहने, सोचने और करने जैसी बातों पर अपनी ऊर्जा बर्बाद करने के बजाय, जिन पर मेरा कोई नियंत्रण नहीं है, मैंने अपनी ऊर्जा उस चीज़ पर लगाई जिस पर मेरा नियंत्रण है: स्वयं पर।
इसका परिणाम क्या हुआ? मुझे अपने जीवन पर पहले से कहीं अधिक नियंत्रण प्राप्त हुआ। यह एक मुक्तिदायक अनुभव था। मैंने दूसरों को समस्या मानना बंद कर दिया, और ऐसा करने से मेरे रिश्तों में ऐसे सुधार हुए जिनकी मैंने कभी कल्पना भी नहीं की थी। यह वर्षों से बंद पड़े दरवाजे को खोलने जैसा था। और इसके पीछे? एक ऐसा जीवन जहाँ मैं अब दूसरों को संभालने के बोझ से मुक्त हूँ।
आगे के पन्नों में, आप इस सिद्धांत के बारे में सब कुछ जानेंगे, इसे इस्तेमाल करने का सबसे आसान तरीका जानेंगे, और यह भी जानेंगे कि इसे इस्तेमाल करने पर कितना अच्छा लगता है। आप हमारे शोध के शुरुआती दौर में की गई एक चौंकाने वाली खोज के बारे में भी जानेंगे। 'लेट देम थ्योरी' का मतलब सिर्फ 'लेट देम' नहीं है। हाँ, इसकी शुरुआत इन्हीं दो शब्दों से होती है, लेकिन बात यहीं खत्म नहीं होती। 'लेट देम' तो बस शुरुआत है। इस सिद्धांत का एक दूसरा, और भी महत्वपूर्ण चरण है: 'लेट मी'।
अगले अध्याय में, हम 'लेट देम' और 'लेट मी' दोनों सिद्धांतों को विस्तार से समझेंगे और इन दोनों चरणों के पीछे के विज्ञान और मनोविज्ञान का पता लगाएंगे। फिर, आप अपने जीवन के उन आठ प्रमुख क्षेत्रों के बारे में जानेंगे जहाँ इस सिद्धांत का सबसे अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। हम आपके रिश्तों, करियर, भावनाओं, विचारों, तनाव, प्रेम जीवन, संघर्षों, लगातार तुलना करने की आदत, दोस्ती और सबसे महत्वपूर्ण, आपके स्वयं के साथ आपके रिश्ते के बारे में बात करेंगे।

बार-बार आपको पता चलेगा कि आप गलत चीजों को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे थे और अनजाने में दूसरों को परेशानी का कारण बना रहे थे। सच्चाई यह है कि दूसरे लोग आपके जीवन में खुशी, समर्थन और प्यार के सबसे बड़े स्रोतों में से एक होने चाहिए। लेकिन ऐसा तब तक नहीं हो सकता जब तक आप उनके भावनाओं, बातों और कार्यों को नियंत्रित करने की कोशिश करते रहेंगे। इस किताब के साथ ही यह सब खत्म हो जाता है।
'लेट देम थ्योरी' को समझें और आप अनियंत्रित चीजों को नियंत्रित करने की कोशिश में खुद को थकाना बंद कर देंगे। यह सिर्फ बेहतर महसूस करने के बारे में नहीं है। यह आपके पूरे जीवन जीने के तरीके को फिर से परिभाषित करने के बारे में है। मैं बेसब्री से इंतजार कर रहा हूँ कि आप अपने जीवन को अपनी शर्तों पर, जैसा आप हमेशा से चाहते थे, जीने की स्वतंत्रता और अवसर प्राप्त करें।
चलो शुरू करें।

अध्याय दो

शुरुआत: उन्हें करने दो + मुझे करने दो

लेट देम थ्योरी के बारे में जानने के कुछ ही समय बाद, मैं अपने सोफे पर बैठकर सोशल मीडिया स्क्रॉल कर रही थी, तभी मेरी नज़र अपनी एक पुरानी दोस्त की तस्वीर पर पड़ी। वह बेहद खूबसूरत लग रही थी। मैंने कैप्शन पढ़ने के लिए नीचे देखा, जिसमें वह अपने दोस्तों के साथ बिताए एक शानदार वीकेंड का वर्णन कर रही थी। और मैं समझ गई कि वह सच कह रही थी।
जैसे ही मैंने तस्वीर को देखा, मैं उसकी तरोताज़ा, खुश, तनावमुक्त और सुंदर छवि की तारीफ़ करने लगी। और मैं सोचने लगी, वाह! काश मुझे भी ऐसा ही वीकेंड मिल पाता। काश मैं भी स्प्रे टैन करवा पाती। मैंने तस्वीरों के कैरोसेल को स्क्रॉल करना शुरू किया और देखा कि मुझे एक के बाद एक ऐसी तस्वीरें दिख रही थीं जिनमें लड़कियों का शानदार वीकेंड ट्रिप नज़र आ रहा था।
ब्रंच। नृत्य। खरीदारी। हंसी। तैराकी। कॉकटेल।
फिर मैंने अपने अंगूठे और तर्जनी उंगली से ज़ूम करके समूह की तस्वीर को करीब से देखा, तभी मुझे एहसास हुआ कि स्क्रीन पर मुस्कुराती हुई हर महिला को मैं जानती थी। मेरा दिल बैठ गया। मेरी सारी दोस्त एक साथ चली गई थीं। आपको पता है वो पेट में होने वाली भयानक बेचैनी, जब आपको एहसास होता है कि आपको नज़रअंदाज़ कर दिया गया है। ये किसी मुक्के की तरह होती है। आप इसे नज़रअंदाज़ करने की कोशिश करते हैं, खुद को समझाते हैं कि ये कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन दर्द तो बहुत होता है। मुझे अपना फ़ोन नीचे रख देना चाहिए था, लेकिन मैंने नहीं रखा।
मैंने उन तस्वीरों को एक-एक करके देखा—उन महिलाओं की नज़र से लड़कियों की यात्रा को देखना जिनके साथ मैंने अपने छोटे से उपनगरीय कस्बे में अपने बच्चों का पालन-पोषण किया था—मैंने कोशिश की कि यह मुझे परेशान न करे। लेकिन इसने मुझे परेशान किया।
मेरे दिमाग में सारी बातें घूमने लगीं। मैंने कल्पना की कि वे कितना आनंद ले रही होंगी और कितनी करीब आ गई होंगी। मैं इन महिलाओं को सालों से जानती

थी। हमने बारबेक्यू, कारपूल, फुटबॉल मैच, अपने जीवनसाथियों के साथ डेट नाइट्स और मातृत्व के बारे में मुश्किल बातचीत के दौरान एक-दूसरे के साथ अच्छा समय बिताया था। इसलिए, स्वाभाविक रूप से, मैं भावनाओं के भंवर में फंसने लगी।
मैं बात कर रही हूँ: पूरी तरह से पीछा करने वाले मोड में। मैं सोफे पर उसी जगह बैठी रही और उनके हर एक बयान को पढ़ते हुए ऐसा महसूस हुआ जैसे सोफा मेरी पीठ से चिपक गया हो। पाँच मिनट पहले तक मैं बिल्कुल ठीक थी। लेकिन अब? अब, मुझे भावनाओं का वही जाना-पहचाना भंवर हावी होता हुआ महसूस हुआ: अस्वीकृति, असुरक्षा, उलझन। उन्होंने यह कब प्लान किया? मुझे इसमें शामिल क्यों नहीं किया गया? मुझे कभी कहीं क्यों नहीं बुलाया जाता? मैं आखिरी बार दोस्तों के साथ कब घूमने गई थी?
जैसे-जैसे मैं उनकी तस्वीरों को स्क्रॉल करती रही और अपने दिमाग में उन सवालों को बार-बार दोहराती रही, क्रिस कमरे में आया, उसने मुझे एक नजर देखा और पूछा, "क्या हुआ है?"
मैंने आह भरी और उसे सच बताया: "मुझे अभी पता चला कि मेरी कुछ सहेलियाँ सप्ताहांत में एक बहुत ही मज़ेदार यात्रा पर गई हैं। ज़ाहिर है, मुझे आमंत्रित नहीं किया गया था।"
उन्होंने कहा, "यह तो बहुत बुरा हुआ।"
मैंने कहा, "शायद मैंने कुछ गलत किया हो। शायद वे मुझसे नाराज हों।"
उसने अपनी बाहें मोड़कर मुझसे पूछा, "तुम्हें इतनी परवाह क्यों है?" मैंने उसकी ओर देखा।
"मेल, अब तुम उनसे पहले जैसी करीबी दोस्त नहीं रही हो।"
वह सही था। मुझे पता था कि वह सही है। लेकिन फिर भी मुझे उससे बात करके मामले को सुलझाने की तीव्र इच्छा हो रही थी। मुझे यकीन है कि आपने भी ऐसा अनुभव किया होगा। आपको पता चलता है कि आपको किसी चीज़ में शामिल नहीं किया गया था, और आप बस यही चाहते हैं कि आपको किसी तरह का आश्वासन मिल जाए कि आपने कुछ गलत नहीं किया था।
क्योंकि सच कहूँ तो मुझे पता ही नहीं था। और अगर आप भी मेरी तरह हैं, तो ऐसा होने पर आप तुरंत मान लेते हैं कि आपने कुछ गलत किया है। मैं सोफे पर बैठी यह सोच रही थी कि मुझे क्यों शामिल नहीं किया गया, लेकिन मुझे कुछ भी समझ नहीं आ रहा था। और इसी वजह से मैं और भी घबरा गई।

मतलब, ठीक है, हम एक-दूसरे को सालों से जानते थे। हमने साथ में मातृत्व के शुरुआती दौर का अनुभव किया था, हमने साथ में जीवन के कई पल बिताए थे, और मुझे उस ट्रिप पर गए सभी लोग बहुत पसंद थे। लेकिन, साथ ही, मैंने उनके साथ एक समूह के रूप में बहुत लंबे समय से समय नहीं बिताया था। मैंने उन्हें शहर में बड़े समारोहों में देखा था, लेकिन मैंने उन व्यक्तिगत दोस्ती में कोई खास दिलचस्पी नहीं दिखाई थी; और न ही मैंने हाल ही में उनके साथ कुछ मज़ेदार करने की योजना बनाई थी या उनसे संपर्क किया था। बौद्धिक रूप से, मैं यह जानती थी, लेकिन भावनात्मक रूप से मैं पूरी तरह टूट गई थी। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैं फिर से मिडिल स्कूल में पहुँच गई हूँ: वो लड़की जो स्लीपओवर से बाहर रह जाती है, वो लड़की जो टीम में शामिल नहीं होती, या वो लड़की जो किसी के अंदरूनी मज़ाक का हिस्सा नहीं होती।

सिद्धांत को व्यवहार में लाना
मुझे उनसे संपर्क करके सब ठीक करने का मन कर रहा था। कॉल करना, मैसेज करना। किसी भी तरह से अपनी चिंता दूर करना चाहता था। तभी वो दो शब्द मेरे दिमाग में आए और मुझे खुद से बचा लिया। उन्हें करने दो।
पहले वाला मैं इस बात को लेकर कई दिनों तक, बल्कि हफ़्तों तक सोचता रहता। मेरी भावनाएँ मुझ पर हावी हो जातीं। मैं दिखावा करता कि मुझे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। मैं खुद को यकीन दिलाने की कोशिश करता कि मुझे परवाह नहीं है। मैं बार-बार अपने मन में इसे तर्कसंगत ठहराने की कोशिश करता। मैं अपने दोस्तों को खलनायक बना देता ताकि मुझे अच्छा महसूस हो। इन सब से मेरी हालत और भी खराब हो जाती और मैं उन महिलाओं से और भी दूर हो जाता जिन्हें मैं सच में पसंद करता था।
लेकिन ऐसा नहीं हुआ। मुझे करीब दस मिनट तक परेशानी होती रही। जैसे ही मैंने 'लेट देम' कहा, मुझे थोड़ा बेहतर महसूस हुआ। दूसरी बार कहने पर भी थोड़ा बेहतर महसूस हुआ। तीसरी, चौथी, पाँचवीं, सोलहवीं, तीसवीं बार कहने पर भी... थोड़ा बेहतर महसूस हुआ।
मैं आपसे साफ-साफ कहूंगा: इस तरह की दर्दनाक स्थितियों में, आपको बार-बार "उन्हें जाने दो" कहना पड़ेगा, क्योंकि जब कोई चीज दर्द देती है, तो वह दर्द यूं ही गायब नहीं हो जाता। वह बार-बार उभरता है। इसलिए, जब आपको बार-बार "उन्हें जाने दो" दोहराना पड़े तो आश्चर्यचकित न हों।

उन्हें यात्रा पर जाने दो। उन्हें साथ में सप्ताहांत बिताने दो। उन्हें तुम्हारे बिना मौज-मस्ती करने दो।
पहले तो, वे शब्द मुझे अस्वीकृति जैसे लगे। जैसे मैं हार मान रही थी। लेकिन फिर मुझे एक महत्वपूर्ण बात समझ आई: 'लेट देम' का मतलब हार मानना नहीं था। इसका मतलब था उस नियंत्रण से खुद को मुक्त करना जो मेरे पास कभी था ही नहीं। क्योंकि सच्चाई यही है—चाहे मैं स्थिति का कितना भी विश्लेषण करने की कोशिश करूँ या उसे नियंत्रित करने या सुधारने के कितने भी तरीके अपनाऊँ, मेरे कुछ भी करने से जो हो चुका था वह नहीं बदलेगा। उनके चले जाने के फैसले से मुझे बुरा नहीं लगना चाहिए था, लेकिन स्थिति को नियंत्रित करने की मेरी कोशिशें मुझे बहुत बुरा महसूस करा रही थीं।
उन्हें करने दो।
और बस इसी पल, मेरे सीने में बैठा दर्द कम होने लगा। स्थिति को "ठीक" करने का दबाव खत्म हो गया, और मुझे एक ऐसी बात का एहसास हुआ जिसने सब कुछ बदल दिया: उनके वीकेंड ट्रिप का मुझसे कोई लेना-देना नहीं था।
यह व्यक्तिगत मामला नहीं था। वे मेरे खिलाफ कोई साजिश नहीं रच रहे थे। वे मेरी अहमियत पर सवाल नहीं उठा रहे थे। और अगर उठा भी रहे थे तो? उन्हें उठाने दो।

हम वास्तव में क्या नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं
हम सभी के जीवन में ऐसे क्षण आते हैं जब हम अपने आस-पास की दुनिया को नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं—खासकर जब हम आहत, उपेक्षित, चिढ़े या भयभीत महसूस करते हैं। हो सकता है कि आपने खुद को किसी समूह की योजना के हर विवरण को प्रबंधित करने की कोशिश करते हुए पाया हो ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि हर कोई शामिल हो; या हो सकता है कि आप इस बात को लेकर तनाव में हों कि लोग आपसे नाराज़ तो नहीं हैं जब वे आपके संदेशों का तुरंत जवाब नहीं देते। यह थका देने वाला होता है, है ना?
मैं स्वभाव से ही समस्याओं को सुलझाने वाली इंसान हूँ। मैंने अपना अधिकांश जीवन इस विश्वास में बिताया है कि अगर मैंने हस्तक्षेप नहीं किया, अगर मैंने स्थिति को नहीं संभाला, तो सब कुछ बिगड़ जाएगा। मुझे ही सब कुछ संभालना पड़ता था—रिश्ते, काम, दोस्ती, यहाँ तक कि मेरे प्रियजनों की

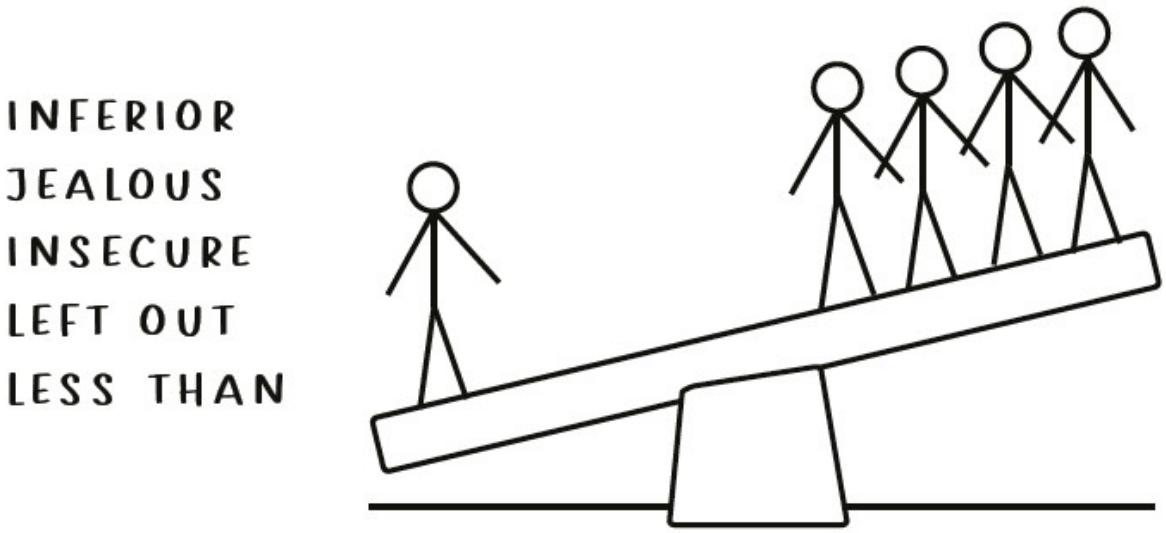
भावनाएँ भी। और जब कुछ मेरी अपेक्षा के अनुरूप नहीं होता था, तो मुझे लगता था कि इसका असर मुझ पर ही पड़ रहा है। अगर कोई नाराज़ होता था, अगर कोई बात नहीं बनती थी, अगर मुझे उसमें शामिल नहीं किया जाता था, तो मैं अपने आप ही सोचती थी कि मुझे ही इसे ठीक करना है, बदलना है, नियंत्रित करना है।
इस किताब पर शोध करते समय कई मनोवैज्ञानिकों से बात करने पर मैंने जाना कि चीजों को नियंत्रित करने की इच्छा एक बहुत ही बुनियादी भावना से उत्पन्न होती है: डर। अलग-थलग पड़ जाने का डर, नापसंद किए जाने का डर, और अगर हम नियंत्रण में नहीं रहे तो सब कुछ बिखर जाने का डर। और यह डर कई रूपों में प्रकट होता है। हम अपने बच्चों पर नज़र रखते हैं, यह सुनिश्चित करते हैं कि वे "सही" निर्णय लें। हम अपने साथी की आदतों को प्रभावित करने की कोशिश करते हैं, इस चिंता में कि अगर हम हस्तक्षेप नहीं करेंगे तो वे किसी न किसी तरह से गलती कर बैठेंगे। हम अपने दोस्तों पर भी अपनी राय थोपते हैं, यह मानते हुए कि हम उनसे बेहतर जानते हैं कि उनका जीवन कैसे आगे बढ़ना चाहिए। मैंने अपने जीवन में इस डर को कई बार महसूस किया है। यह डर कि अगर मैंने कुछ नहीं किया तो मुझे भुला दिया जाएगा। यह डर कि मुझे पसंद नहीं किया जाएगा या स्वीकार नहीं किया जाएगा। यह डर कि मेरे बिना सब कुछ बिखर जाएगा। और सच कहें तो, नियंत्रण हमें सुरक्षा का भ्रम देता है। जब हम नियंत्रण में होते हैं, तो हमें लगता है कि हम खुद को दर्द, निराशा और अस्वीकृति से बचा सकते हैं।
लेकिन यह महज़ एक सुरक्षा का भ्रम है। क्योंकि हम चाहे लोगों या परिस्थितियों को कितना भी नियंत्रित करने की कोशिश कर लें, सच्चाई यही है कि हम ऐसा नहीं कर सकते। लोग वही करेंगे जो वे करना चाहते हैं। वे अपनी पसंद खुद करेंगे, अपना जीवन खुद जिएंगे।
सच तो यह है कि इस तरह के "नियंत्रण" से आपको कोई बेहतर महसूस नहीं होता। बल्कि, इसका उल्टा असर होता है। लोगों और परिस्थितियों को नियंत्रित करने की कोशिश करने से आपका डर कम नहीं होता, बल्कि बढ़ जाता है। कोई भी मनोवैज्ञानिक आपको बताएगा कि आप जिस चीज को नियंत्रित नहीं कर सकते, उसे जितना ज्यादा नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं, उतना ही ज्यादा आप चिंतित और तनावग्रस्त हो जाते हैं।
उस सोफे पर बैठकर, अपने फोन को घूरते हुए, मुझे एहसास हुआ कि मैं सिर्फ अपने दोस्तों के मेरे बारे में सोचने के तरीके को नियंत्रित करने की कोशिश

नहीं कर रही थी—मैं अपनी खुद की बेचैनी को नियंत्रित करने की कोशिश कर रही थी। मुझे अस्वीकृत महसूस करना बिल्कुल पसंद नहीं था, इसलिए मेरी पहली प्रतिक्रिया यही थी कि कुछ भी महसूस करने से पहले ही स्थिति को ठीक कर लूँ। तभी मुझे 'लेट देम थ्योरी' का गहरा अर्थ समझ में आने लगा।

उन्हें करने दें: ज्ञान को लागू करने का एक उपकरण लेट देम थ्योरी सिर्फ एक मानसिकता बदलने का तरीका नहीं है—यह प्राचीन दर्शन और मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं पर आधारित है जिन्होंने सदियों से लोगों का मार्गदर्शन किया है। यदि आप स्टोइसिज़्म, बौद्ध धर्म, अनासक्ति सिद्धांत या कट्टर स्वीकृति से परिचित हैं, तो आप समझ जाएंगे कि लेट देम एंड लेट मी इन शिक्षाओं को लागू करता है और उन्हें आपके रिश्तों को बेहतर बनाने और आपकी व्यक्तिगत शक्ति को पुनः प्राप्त करने के लिए एक व्यावहारिक, रोजमर्रा के उपकरण में बदल देता है।
स्टोइसिज़्म में, अपना ध्यान अपने विचारों और कार्यों पर केंद्रित होता है—दूसरों के विचारों या कार्यों पर नहीं। यह दर्शन 'लेट देम' के साथ पूरी तरह मेल खाता है, जिसका अर्थ है दूसरों को सचेत रूप से अपने निर्णय लेने और अपना जीवन जीने देना, उनके व्यवहार को नियंत्रित करने या प्रभावित करने की आवश्यकता महसूस किए बिना। 'लेट देम' और 'लेट मी' का अभ्यास करके, आप स्टोइसिज़्म के मूल सिद्धांत को लागू कर रहे हैं: स्वयं पर ध्यान केंद्रित करें, क्योंकि आपकी सच्ची शक्ति यहीं निहित है।
बौद्ध धर्म और रेडिकल एक्सेप्टेंस सिखाते हैं कि दुख वास्तविकता का विरोध करने से उत्पन्न होता है। हम जो पीड़ा महसूस करते हैं, वह अक्सर इस इच्छा से उपजी होती है कि चीजें जैसी हैं वैसी न हों। लेट देम थ्योरी आपको न केवल वास्तविकता को स्वीकार करने में मदद करती है, बल्कि इसे बदलने की आवश्यकता से खुद को अलग करने में भी मदद करती है। आप यह स्वीकार करते हैं कि दूसरों के कार्यों और विकल्पों को नियंत्रित करना आपके बस में नहीं है, और ऐसा करके आप अपनी भावनात्मक स्वतंत्रता को पुनः प्राप्त करते हैं। यही रेडिकल एक्सेप्टेंस का सबसे सशक्त रूप है।
अनासक्ति सिद्धांत हमें सिखाता है कि हम उन स्थितियों से भावनात्मक रूप से दूरी कैसे बनाएँ जो हमें उत्तेजित करती हैं। जब आप कहते हैं "उन्हें जाने दो", तो आप भावनात्मक अनासक्ति का अभ्यास कर रहे होते हैं। आप अपनी

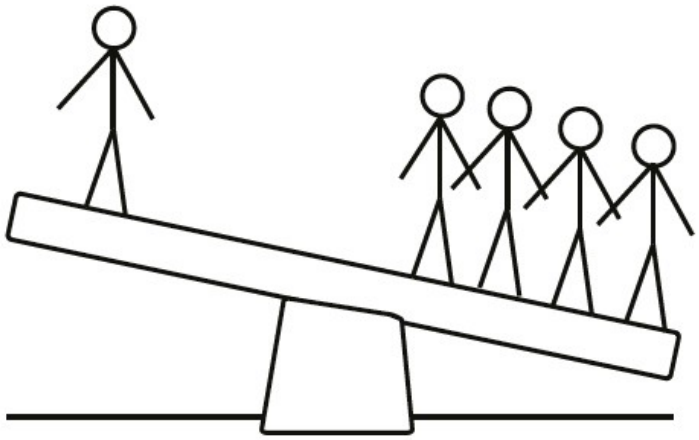
भावनाओं और वर्तमान स्थिति के बीच एक मानसिक दूरी बनाते हैं, जिससे आप बिना उसमें पूरी तरह डूबे, जो हो रहा है उसे देख पाते हैं। इसका परिणाम क्या होता है? आप शांत, स्पष्ट सोच वाले और अपने कार्यों पर नियंत्रण रखने वाले बने रहते हैं।
मेरे लिए, यह सिद्धांत "जाने देने" के समान नहीं है। व्यक्तिगत रूप से, मैं कभी भी किसी बात को जाने नहीं दे पाई हूँ—क्योंकि इससे कभी भी समाधान का एहसास नहीं होता। ऐसा लगता है जैसे आप किसी ऐसी चीज़ से दूर चले गए हैं जो आपको परेशान कर रही है, और आपने अपनी भावनाओं को दबाकर आगे बढ़ गए हैं। "उन्हें जाने दो" अलग है। जब आप "उन्हें जाने दो" कहते हैं, तो आप हार नहीं मान रहे होते या दूर नहीं जा रहे होते। आप खुद को मुक्त कर रहे होते हैं। आप इस बात पर अपनी पकड़ ढीली कर रहे होते हैं कि चीजें कैसे होनी चाहिए और उन्हें अपने तरीके से घटित होने दे रहे होते हैं।
जब आप दूसरों को उनके स्वभाव के अनुसार जीने देते हैं, तो आप एक सक्रिय और सशक्त विकल्प चुन रहे होते हैं, जिसके तहत आप उस नियंत्रण को छोड़ देते हैं जो वास्तव में कभी आपके पास था ही नहीं। आप हर चीज़ और हर व्यक्ति को नियंत्रित करने की कोशिश में उत्पन्न होने वाले तनाव, निराशा और भावनात्मक उथल-पुथल के अंतहीन चक्र से खुद को मुक्त कर रहे होते हैं। 'लेट देम एंड लेट मी' की खूबी यह है कि यह आपको इन अभ्यासों में महारत हासिल करने में मदद करता है, ताकि आप भावनाओं के वश में रहना बंद कर सकें और अधिक शांतिपूर्ण, उद्देश्यपूर्ण जीवन जीना शुरू कर सकें।

यह असल जिंदगी में कैसे काम करता है सोचिए कि यह आपके जीवन के विभिन्न क्षेत्रों पर कैसे लागू होता है। मान लीजिए आप कार्यालय में किसी मीटिंग में हैं और आपके मन में एक ऐसा विचार आया है जिससे आप बहुत उत्साहित हैं। आपने इस पर काफी सोच-विचार किया है, आप जानते हैं कि इसमें संभावनाएं हैं—लेकिन जब आप इसे पेश करते हैं, तो पूरा हॉल शांत हो जाता है। लोग शिष्टाचारवश सिर हिलाते हैं, लेकिन आगे बढ़ जाते हैं, और इससे पहले कि आप कुछ समझ पाएं, किसी और के विचार पर सबका ध्यान केंद्रित हो जाता है। आप खुद को अनदेखा महसूस करते हैं। आप अपने आप पर संदेह करने लगते हैं, सोचने लगते हैं कि शायद आपको इसे अलग तरीके से कहना चाहिए था या अपनी बात मनवाने के लिए और अधिक प्रयास करना चाहिए था।



मुझे नीचे गिरने का कारण क्या था? मैं खुद ही नीचे गिर गया।
जब भी आप दूसरों के विचारों, कार्यों और भावनाओं को इस बात के सबूत के रूप में स्वीकार करते हैं कि आप किसी तरह बुरे इंसान हैं या आपने कुछ गलत किया है, तो आप दूसरों को शक्ति प्रदान कर रहे हैं। इससे रिश्ते में संतुलन बिगड़ जाता है। आप खुद को उनसे नीचा महसूस करते हैं।
जब मैंने खुद से कहा कि मैंने कुछ गलत किया है, तो ठीक यही हुआ। मुझे हीन भावना, ईर्ष्या, असुरक्षा, अलगाव और हीनता का एहसास हुआ। ये विचार और भावनाएँ बहुत भारी होती हैं।
जब आप कहते हैं "उन्हें जाने दो", तो आप उस सारी नकारात्मकता के बोझ से खुद को मुक्त कर लेते हैं जिसने आपको डूबने पर मजबूर कर दिया था। यह एक सीसॉ पर ज़मीन से धक्का देने जैसा है। आप ऊपर जाते हैं और दूसरी तरफ आपके दोस्त नीचे गिरते हैं। शक्ति संतुलन बदल जाता है।

बी) उन्हें ऐसा करने देना



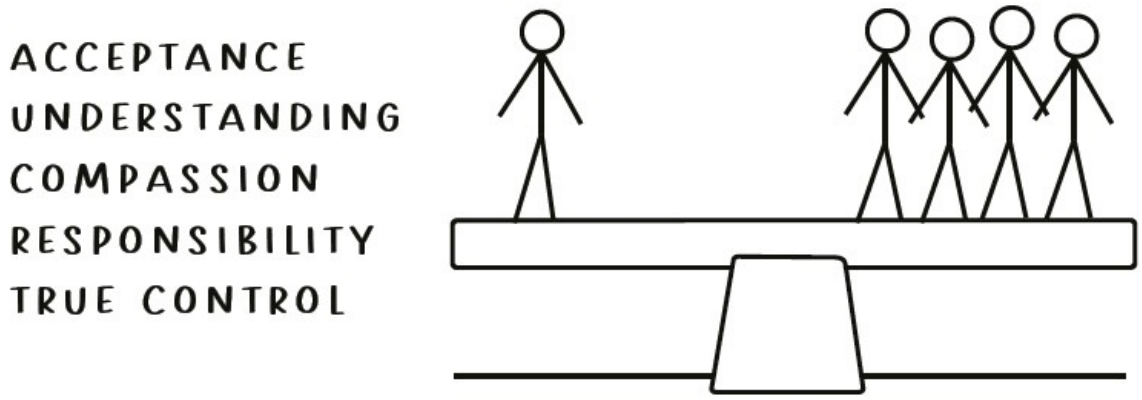
दूसरों से और उन परिस्थितियों से ऊपर उठना कितना अच्छा लगता है जो आपको परेशान करती हैं। इसीलिए लोग कहते हैं, "उन्हें करने दो", क्योंकि जब आप ऊपर होते हैं, तो आपको श्रेष्ठता और आत्मविश्वास का झूठा एहसास होता है। आप उन भारी भावनाओं को धकेलते हुए आगे बढ़ते हैं। इससे आप अपने आप ही दूसरों से बेहतर महसूस करने लगते हैं। आप खुद को ज़्यादा समझदार और अजीब तरह से सबसे ऊपर समझते हैं, इसीलिए स्थिति से अलग होना आसान हो जाता है। और जब आप भावनात्मक उथल-पुथल में हों, तो थोड़ी सी श्रेष्ठता का भाव बहुत काम आ सकता है। दूसरों पर शक्ति का वह क्षणिक एहसास आपको स्थिति से उबरने, जो हो रहा है उसे स्वीकार करने और जीवन के निराशाजनक या दर्दनाक अनुभवों से निपटने में मदद कर सकता है।
इससे आपको उस दोस्त से बेहतर महसूस करने में मदद मिलती है जो आपको वापस कॉल नहीं करता, या उस आलसी रूममेट से जो अपने बर्तन नहीं धोता, या उस बदतमीज ग्राहक से जिससे आपको काम पर निपटना पड़ता है।
लेकिन फिर, 'उन्हें करने दो' का वह क्षण समाप्त हो जाता है।
फिर आप सोचेंगे... अब क्या? आप ऊपर बैठे दूसरों को नीचा देख रहे होंगे, और आपको अपनी श्रेष्ठता का एहसास थोड़ा अटकने लगेगा। और, जब मैंने शुरू में "लेट देम" कहना शुरू किया, तो मुझे भी समझ नहीं आ रहा था कि क्या करूं। इसे कहना और श्रेष्ठता का वो एहसास होना अच्छा लगा, और उस भावना से अलग होना भी बहुत अच्छा लगा। यह तो आसान हिस्सा था। लेकिन मुझे आगे क्या करना है, ये समझ नहीं आ रहा था।

और सिर्फ "उन्हें करने दो" कहने का खतरा यह है: अगर आप हमेशा "उन्हें करने दो, उन्हें करने दो, उन्हें करने दो" ही कहते रहेंगे, तो इससे आप और भी अलग-थलग महसूस करेंगे। इससे आप पीछे हटना या खुद को बंद कर लेना चाहेंगे।
और सोफे पर बैठी उस स्थिति में, मेरा पुराना रूप ठीक यही करता। अगर मैं बस 'उन्हें ऐसा करने दो' वाले हिस्से पर ही रुक जाती—मैं अब कल्पना कर सकती हूँ—तो मैं अपनी श्रेष्ठता का घमंड करते हुए वहीं बैठी रहती। मैं उनसे बात करने की कोशिश भी नहीं करती। मैं उनके पीठ पीछे उनकी बुराई करती, दूसरे दोस्तों से दिलासा मांगती और जब भी उन्हें देखती, मुझे बहुत अजीब लगता। और ये वो औरतें हैं जिन्हें मैं सच में पसंद करती हूँ और जिनसे दोस्ती करना चाहती हूँ!
मैं चाहता हूँ कि आप रुकें और उस स्थिति के बारे में गंभीरता से सोचें जब आप अपने दोस्तों को अपने बिना बाहर जाते और मौज-मस्ती करते हुए देखते हैं। जब ऐसा होता है, तो दुख होता है। अलग-थलग महसूस करना हमेशा दुखदायी होता है। आप उस गोल्फ ट्रिप में शामिल होना चाहते हैं। आप मैच देखने के लिए आमंत्रित होना चाहते हैं। आप वीकेंड पर कहीं घूमने जाना चाहते हैं। आप अपने अच्छे सहकर्मियों के साथ ड्रिंक्स पर जाना पसंद करेंगे। आप शानदार, मजेदार दोस्ती बनाना चाहते हैं।
और मैं यही आपके लिए भी चाहता हूँ। तो चलिए मैं आपसे एक सवाल पूछता हूँ: नैतिक रूप से श्रेष्ठ महसूस करने से आपको अच्छी दोस्ती बनाने में कैसे मदद मिलेगी? बिल्कुल नहीं।
"उन्हें करने दो" कहने से आपको बस अपने दुख और दर्द से कुछ देर के लिए राहत मिलती है... लेकिन सिर्फ क्षण भर के लिए। दूसरों को दोष देना और खुद को दूसरों से बेहतर समझना कितना अच्छा लगता है।
लेकिन एक मित्र होने के नाते, मैं आपको यह चेतावनी देना अपना कर्तव्य समझता हूँ कि यदि आप केवल "उन्हें करने दो" कहते रहेंगे, तो आप खुद को बहुत सारे दोस्तों के बिना, बहुत सारी सामाजिक योजनाओं के बिना और इस बात को लेकर भ्रमित पाएंगे कि यह सिद्धांत आपके पक्ष में "काम क्यों नहीं कर रहा है"।
और यहीं से मुझे वह महत्वपूर्ण खोज याद आती है जो मैंने इस सिद्धांत पर शोध शुरू करते समय की थी। 'उन्हें अनुमति दो' तो बस समीकरण का पहला भाग है। आप

यहीं नहीं रुक सकते। इस सिद्धांत का एक दूसरा, महत्वपूर्ण भाग भी है — 'मुझे अनुमति दो'।
आपकी शक्ति दूसरों को नियंत्रित करने में नहीं, बल्कि आपकी प्रतिक्रिया में निहित है। जब आप "मुझे करने दो" कहते हैं, तो आप अपने अगले कार्यों, विचारों और कथनों की ज़िम्मेदारी लेकर उस शक्ति का उपयोग कर रहे होते हैं। "मुझे करने दो" आपको यह एहसास दिलाता है कि आगे क्या होगा, इस पर आपका पूरा नियंत्रण है और जब आप अपनी श्रेष्ठता में अकेले नहीं बैठे होते, तब जीवन अधिक आनंददायक और संतुष्टिदायक होता है।

मुझे करने दो, यह एक शक्तिशाली चाल है इसीलिए यह सिद्धांत तभी कारगर होता है जब आप दोनों बातें कहें। जब आप कहते हैं "उन्हें करने दो", तो आप जानबूझकर यह निर्णय लेते हैं कि आप दूसरों के व्यवहार से परेशान नहीं होंगे। जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आप आगे जो भी करेंगे उसकी ज़िम्मेदारी खुद पर लेते हैं।
मुझे 'लेट मी' की सबसे अच्छी बात यह लगती है कि यह तुरंत आपको दिखा देता है कि आप किन चीजों को नियंत्रित कर सकते हैं। और ऐसी बहुत सी चीजें हैं जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं: आपका रवैया... आपका व्यवहार... आपके मूल्य, आपकी ज़रूरतें, आपकी इच्छाएँ, और जो कुछ अभी हुआ है उसके जवाब में आप क्या करना चाहते हैं।
यह आलोचना के बिल्कुल विपरीत है। 'लेट मी' आत्म-जागरूकता, करुणा, सशक्तिकरण और व्यक्तिगत जिम्मेदारी के बारे में है।
आपके जो दोस्त चले गए हैं, वे आपसे बेहतर नहीं हैं। और आप भी उनसे बेहतर नहीं हैं।
लेट देम थ्योरी का मूल तत्व यही है: उन्हें करने दो और मुझे करने दो।
आप लोगों को जितना अधिक अपना जीवन जीने देंगे, आपका जीवन उतना ही बेहतर होगा। आप जितना अधिक नियंत्रण छोड़ेंगे, उतना ही अधिक लाभ आपको मिलेगा। लेट देम थ्योरी श्रेष्ठता के बारे में बिल्कुल नहीं है। यह संतुलन के बारे में है। यह आपके और दूसरों दोनों के लिए जगह बनाने के बारे में है। यह दूसरों को अपना जीवन जीने के लिए जगह और सम्मान देने के बारे में है - और फिर खुद को भी वही सम्मान देने के बारे में है।

सी) मुझे कहने दो


ACCEPTANCE
UNDERSTANDING
COMPASSION
RESPONSIBILITY
TRUE CONTROL

[illegible]

मुझे किसी के बुलावे की ज़रूरत नहीं है। मुझे किसी के फ़ोन करने की भी ज़रूरत नहीं है। हाँ, ये बातें अच्छी लगती हैं; और हाँ, आप ऐसे दोस्तों के हकदार हैं जो आपसे संपर्क करें। लेकिन इन दोस्ती को बनाने की ज़िम्मेदारी किसकी है? और इससे भी ज़्यादा ज़रूरी, आइए मैं खुद से ईमानदारी से पूछूँ: क्या मैंने अपनी ज़िम्मेदारी निभाई है? जब मैंने खुद से यह सवाल पूछा, तो जवाब था नहीं।
जब आप वयस्क हो जाते हैं, तो आपका सामाजिक जीवन आपकी ज़िम्मेदारी बन जाता है। अगर आप ज़्यादा मौज-मस्ती करना चाहते हैं, तो आलस छोड़कर बाहर निकलें और एक शानदार सामाजिक जीवन बनाएं (यहाँ मैं खुद से भी यही कह रहा हूँ)। मुझे दूसरों से हमेशा मुझे शामिल करने की उम्मीद छोड़ देनी चाहिए। मुझे जीवन में जो चाहिए, उसकी ज़िम्मेदारी खुद लेनी चाहिए। मुझे उस गहरे मुद्दे को समझना चाहिए जिस पर मुझे ध्यान देने की ज़रूरत है। मुझे लोगों से संपर्क करने में अधिक सक्रिय होना चाहिए। मुझे इस सप्ताहांत लोगों को कुछ करने के लिए आमंत्रित करना चाहिए। मुझे एक बार पार्टी देनी चाहिए। मुझे काम से बेहतर सीमाएँ बनानी चाहिए ताकि मेरे पास दोस्ती के लिए समय हो। मुझे अपने सामाजिक जीवन को प्राथमिकता देनी चाहिए, क्योंकि यह स्पष्ट रूप से मेरे लिए मायने रखता है, और इसे बनाना मेरी ज़िम्मेदारी है।
चलिए, इनमें से कुछ महिलाओं से दोबारा संपर्क स्थापित करने की कोशिश करते हैं। निष्क्रिय तरीके से नहीं। न ही बातों को सुलझाने के लिए। और न ही उनकी अगली छुट्टी का निमंत्रण पाने के लिए। बल्कि इसलिए कि जब मैंने 'उन्हें और मुझे मौका दो' कहा और अपनी भावनाओं से ऊपर उठकर, मैंने इस गहरी सच्चाई को महसूस किया कि मैं वास्तव में इनमें से कुछ महिलाओं को बहुत याद करती हूँ, और उस ऑनलाइन पोस्ट को देखकर मुझे एहसास हुआ कि मैं बहुत ज्यादा काम करती हूँ और मैं उनके साथ अपनी दोस्ती को फिर से मजबूत करने की कोशिश करना चाहती हूँ... और अब जब मैं इस बारे में सोच रही हूँ, तो कुछ और लोगों के साथ भी।

आगे बढ़ने से पहले: दो चेतावनियाँ
इस पुस्तक पर शोध करते समय, लेट देम थ्योरी को लागू करने वाले लोगों से दो महत्वपूर्ण प्रश्न बार-बार सामने आए, और मैं पुस्तक के बाकी हिस्सों में गहराई से जाने से पहले अब उनका उत्तर देना चाहता हूं।

पहला सवाल: क्या 'उन्हें करने दो' का सिद्धांत बच्चों पर लागू होता है?
जी हां, आप बच्चों के साथ भी 'लेट देम थ्योरी' का इस्तेमाल कर सकते हैं (कुछ महत्वपूर्ण सावधानियों के साथ), लेकिन यह किताब विशेष रूप से वयस्कों पर इस सिद्धांत को लागू करने पर केंद्रित है। पूरी किताब में, मैंने वयस्कों और बच्चों के बीच स्पष्ट अंतर बताया है ताकि कोई भ्रम न हो। और जो लोग बच्चों, किशोरों और युवा वयस्कों के साथ इस दृष्टिकोण का उपयोग करने के बारे में मार्गदर्शन चाहते हैं, उनके लिए मैंने किताब के अंत में परिशिष्ट में एक विशेष मार्गदर्शिका शामिल की है जो इसे विस्तार से समझाती है। दूसरा: अगर लेट देम का इस्तेमाल करने से आपको अकेलापन महसूस हो तो क्या होगा?
यह एक महत्वपूर्ण बिंदु है। कुछ लोगों ने बताया है कि लेट देम थ्योरी का उपयोग करने के बाद उन्हें अकेलापन महसूस होता है। यदि आप भी ऐसा महसूस कर रहे हैं, तो यह इस बात का संकेत है कि आप इस सिद्धांत को गलत तरीके से लागू कर रहे हैं। लेट देम थ्योरी के दो आवश्यक चरण हैं: लेट देम और लेट मी। ये चरण एक साथ चलने चाहिए। आप केवल लेट देम कहकर रुक नहीं सकते। कई लोग दूसरा चरण, लेट मी, भूल जाते हैं—और यह एक बड़ी गलती है क्योंकि लेट मी में ही आपकी असली शक्ति निहित है। लेट मी में ही आप अपने अगले कदम की, अपने मनचाहे जीवन, रिश्तों और जुड़ाव को बनाने की ज़िम्मेदारी लेते हैं। इस चरण के बिना, आप सशक्त होने के बजाय खुद को अलग-थलग पाएंगे।
एक मित्र होने के नाते, मैं आपको यह चेतावनी देना अपना कर्तव्य समझता हूँ कि यदि आप केवल "उन्हें करने दो" कहते रहेंगे, तो आपके कई दोस्त कम हो जाएँगे, आपके पास सामाजिक कार्यक्रमों की कमी हो जाएगी, और आप इस बात को लेकर असमंजस में पड़ जाएँगे कि यह सिद्धांत आपके पक्ष में "काम क्यों नहीं कर रहा"। "उन्हें करने दो" कहना अच्छा लगता है क्योंकि हमें दूसरों को दोष देना पसंद है। और जैसा कि हमने चर्चा की है, जब आप निराश होते हैं तो श्रेष्ठता का एहसास आपको सुकून दे सकता है। हालाँकि, यह इस सिद्धांत का उद्देश्य नहीं है।
"उन्हें नज़रअंदाज़ करो" का मतलब यह नहीं है कि आप अपना फ़ोन उठाना बंद कर दें, कंधे उचका दें, किसी दुखी मित्र या परिवार के सदस्य से बात करने से

इनकार कर दें, किसी ऐसी स्थिति में बने रहें जो आपको दुख पहुँचाती हो, या भेदभाव या खतरनाक व्यवहार को अनदेखा कर दें। इसका मतलब यह भी नहीं है कि आप किसी से बात करना बंद कर दें, लोगों से संपर्क तोड़ दें, मुश्किल बातचीत से बचें, या अपने रिश्तों से दूर हो जाएँ।
इसका उद्देश्य आपको अकेला और उपेक्षित महसूस कराना नहीं है, बल्कि आपके हर रिश्ते में जुड़ाव और संतुष्टि प्रदान करना है। यदि आपको लगता है कि आप इस सिद्धांत का उपयोग कर रहे हैं और इससे आप और अधिक अकेले हो रहे हैं, तो कृपया ध्यान दें: आप इसका गलत उपयोग कर रहे हैं। यह सिद्धांत आपके जीवन को बेहतर बनाने के लिए है, न कि बदतर बनाने के लिए। इसलिए मैं आपको याद दिला रहा हूँ कि हमेशा "मुझे करने दो" कहना न भूलें। क्योंकि यही वह हिस्सा है जो आपके जीवन को बदल देगा।
लेट देम थ्योरी का उपयोग करते हुए, मैंने देखा कि मैं कितनी बार अकेले सोफे पर बैठे रहने के लिए, या मनचाहा पैसा न कमाने के लिए, या अपराधबोध के कारण हाँ कहने के लिए, या किसी और को निराश न करने के लिए लिए गए फैसलों के लिए, या अपनी सेहत या मनोरंजन को प्राथमिकता न देने के लिए अत्यधिक थकान का बहाना बनाने के लिए दूसरों को दोषी ठहराती थी।
जब आप वयस्क हो जाते हैं, तो आपका जीवन, खुशी, स्वास्थ्य, स्वास्थ्य लाभ, सामाजिक जीवन, मित्रता, सीमाएं, ज़रूरतें और सफलता, सब कुछ आपकी ज़िम्मेदारी होती है। अगर आप मन ही मन यह उम्मीद कर रहे हैं कि कोई और आकर आपको बचाएगा, आपकी समस्याओं को सुलझाएगा, आपके बिल चुकाएगा, आपके लिए एक सामाजिक जीवन बनाएगा, आपके ज़ख्मों को भरेगा, आपको आपके सपनों का साथी बनाएगा और आपको अपना सर्वश्रेष्ठ बनने के लिए प्रेरित करेगा... तो ऐसा नहीं होने वाला। कोई नहीं आने वाला। और दूसरों को दोष देने, अनुमति या निमंत्रण की प्रतीक्षा करने में बिताया गया आपका समय व्यर्थ है। वो दिन अब बीत चुके हैं।
आपका लेट मी युग आ गया है।
यदि आप समय और ऊर्जा लगाने के लिए तैयार हैं, तो आप अपनी इच्छानुसार कुछ भी हासिल कर सकते हैं। इसका अर्थ है कि आपको तुच्छ, सतही और महत्वहीन चीजों पर अपना समय और ऊर्जा बर्बाद करना बंद करना होगा। साथ ही, आपको उस एक चीज को नियंत्रित करने की कोशिश करना भी बंद करना होगा जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते: दूसरे लोग।

पुस्तक के अगले भाग में, हम आपके जीवन के चार प्रमुख क्षेत्रों पर चर्चा करेंगे जहाँ 'लेट देम थ्योरी' का सबसे बड़ा और तत्काल सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। आप सीखेंगे कि कैसे दूसरों के व्यवहार, राय, प्रतिक्रियाओं और सफलता को अपनी खुशी पर असर डालने और अपनी इच्छाओं को पूरा करने में बाधा बनने से रोका जाए। और 'लेट देम' की शक्ति को महसूस करने और शुरुआत करने का इससे तेज़ कोई तरीका नहीं है कि आप इसका उपयोग तनाव को प्रबंधित करने और अपनी शांति को बनाए रखने के लिए करें। तो चलिए शुरू करते हैं।

आप और

उन्हें सिद्धांत

प्रबंधन तनाव
दूसरों की राय से डरना
किसी दूसरे व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से निपटना लगातार तुलना करने की आदत पर काबू पाना आप दूसरों को जितना अधिक अपना जीवन जीने देंगे, आपका जीवन उतना ही बेहतर होगा।
— मेल रॉबिन्स

प्रबंधन तनाव

अध्याय 3

चौंकाने वाली बात: जीवन तनावपूर्ण है

लेट देम थ्योरी का उपयोग शुरू करने का सबसे तेज़ और सबसे प्रभावी तरीका उन अनगिनत छोटे-छोटे तनावों से ऊपर उठना है जिनका आप हर दिन सामना करते हैं। आप जानते हैं कि मैं किन चीज़ों की बात कर रहा हूँ: फ़ोन पर लगातार आने वाली सूचनाएँ, धीमा इंटरनेट कनेक्शन, योजनाओं में अचानक होने वाले बदलाव, कार्यालय में अंतहीन बैठकें, अन्य लोगों का असंवेदनशील व्यवहार, लंबी कतारें, धीरे चलने वाले लोग। ये छोटी-छोटी परेशानियाँ भले ही मामूली लगें, लेकिन ऐसा नहीं है।
मैं समझती हूँ कि लोग परेशान करने वाले हो सकते हैं, और हाँ, आपके ऊपर बहुत ज़िम्मेदारियाँ हैं। आधुनिक जीवन ऐसा लगता है जैसे छोटी-छोटी परेशानियों से धीरे-धीरे आपकी ऊर्जा खत्म हो रही हो और आप तनावग्रस्त हो रहे हों। इन परेशानियों से परेशान होना न केवल आसान है, बल्कि मूर्खता भी है।
आप दूसरे वयस्कों के व्यवहार को नियंत्रित नहीं कर सकते, और इस बारे में चिंता करने से आपकी शक्ति कम हो जाती है। यदि आप मूर्खतापूर्ण बातों या असभ्य लोगों को अपनी ऊर्जा को नष्ट करने देते रहेंगे, तो आप अपने जीवन की पूरी क्षमता तक कभी नहीं पहुँच पाएंगे।
आपका समय और ऊर्जा आपके सबसे मूल्यवान संसाधन हैं, और अगले कुछ अध्यायों में, आप सीखेंगे कि दूसरों द्वारा आपके जीवन में उत्पन्न अनावश्यक तनाव से खुद को बचाने के लिए 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग कैसे करें।
ज़रा रुककर खुद से पूछिए: कॉफी शॉप पर लंबी लाइन देखकर आपका दिन क्यों खराब हो जाता है? ट्रैफिक जाम से आपका मूड क्यों खराब हो जाता है? किसी ज़रूरी काम के दौरान किसी के टोकने से आपको इतना गुस्सा क्यों आता है? सार्वजनिक जगह पर ज़ोर-ज़ोर से फोन पर बात करने से आपको चिढ़ क्यों होती है? परिवार के किसी सदस्य की बिना माँगी सलाह आपको व्यक्तिगत हमले जैसी क्यों लगती है? किसी व्यस्त रास्ते पर किसी की धीमी चाल देखकर आपको जल्दबाजी क्यों महसूस होती है?

मेरे साथ भी ऐसा ही होता है। अभी कुछ दिन पहले ही मैं अपने पसंदीदा बागवानी केंद्र में कुछ पौधे लेने गई थी। वहाँ कैशियर बहुत धीरे-धीरे काम कर रहा था। वहाँ केवल दो ही लेन खुली थीं और हर लेन में लगभग पाँच लोग इंतज़ार कर रहे थे।
बीप. बीप. बीप.
मुझे बेचैनी होने लगी। मुझे घर वापस जाकर एक मीटिंग में जाना था। मेरा मन कर रहा था कि मैं पीछे खड़े व्यक्ति की ओर मुड़कर अपना सिर हिलाऊं और कहूं, "क्या आप इस पर विश्वास कर सकते हैं?"
लेकिन मैं हिचकिचाया। मैंने मन ही मन कहा, "उन्हें करने दो।" इसका असर तुरंत हुआ। मैं शांत हो गया। क्या इससे कैशियर की गति तेज़ हुई? नहीं। इससे भी बेहतर हुआ। इसने मुझे छोटी-छोटी बातों को रोज़मर्रा की ज़िंदगी में बड़ा तनाव बनने देने की इस आदत से बचाया। इस लाइन में लगने वाले 10 मिनट मेरे बाकी दिन पर कोई बुरा असर नहीं डालते, लेकिन किसी ऐसी चीज़ पर परेशान और नाराज़ होना जिस पर मेरा कोई नियंत्रण नहीं है, निश्चित रूप से बुरा असर डालता। उन चीज़ों के बारे में तनाव क्यों लेना जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं या जिनका कोई महत्व नहीं है? इतनी छोटी सी बात का आप पर इतना बड़ा असर कैसे हो सकता है?
जब आप अपने आस-पास की दुनिया को अपनी भावनात्मक स्थिति और मन की शांति पर हावी होने देते हैं, तो आप इन बाहरी ताकतों के गुलाम बन जाते हैं। आप तुच्छ बातों को अपने मूड पर हावी होने देते हैं, अपनी प्रेरणा को कमज़ोर करने देते हैं और अपना ध्यान भटकाने देते हैं। यूनानी दार्शनिक एपिक्टेटस का जीवन के बारे में एक प्रसिद्ध कथन है, "आपके साथ क्या होता है, यह मायने नहीं रखता, बल्कि आप उस पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं, यह मायने रखता है।" इसका क्या अर्थ है? इसका अर्थ है कि आपकी व्यक्तिगत शक्ति आपकी प्रतिक्रिया में निहित है।
हर दिन की परेशान करने वाली और तनावपूर्ण स्थितियों से अलग तरीके से निपटना सीखने से आपका जीवन बदल जाएगा। अभी आप अपनी सारी शक्ति व्यर्थ कर रहे हैं क्योंकि आप अपना समय और ऊर्जा उन चीजों पर बर्बाद कर रहे हैं जिनका कोई महत्व नहीं है; या आप उन चीजों को लेकर परेशान हो रहे हैं जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं। आपको इस बात का अंदाजा नहीं है कि यह कितनी बड़ी समस्या है। मुझे भी नहीं था।

तनाव को संभालना इसलिए मुश्किल होता है क्योंकि आपके आस-पास जो कुछ भी घट रहा होता है, उस पर आपकी प्रतिक्रिया स्वतःस्फूर्त होती है और आपका पूरा शरीर तनावग्रस्त हो जाता है। ऐसा लगता है जैसे आप भावनाओं में बह जाते हैं और देखते ही देखते कोई ऐसा संदेश भेज देते हैं जिसका आपको बाद में पछतावा होता है। या आप आवेश में आकर ऐसी बातें कह देते हैं जिनका वास्तव में आपका कोई इरादा नहीं होता। या आप लोगों की लंबी कतार में खड़े रहते हैं और आपका गुस्सा और झुंझलाहट बढ़ती ही जाती है, भले ही आप ऐसा न चाहें।
ये सभी उदाहरण दर्शाते हैं कि तनावपूर्ण और परेशान करने वाली स्थितियों पर आपकी प्रतिक्रिया आपके दैनिक जीवन में एक बड़ी समस्या कैसे बन सकती है। आप अपने आसपास होने वाली घटनाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन आप उन पर अपनी प्रतिक्रिया को नियंत्रित कर सकते हैं। हवाई अड्डे पर यह बात सबसे ज़्यादा स्पष्ट होती है। दरअसल, अगर आप तनाव महसूस करना चाहते हैं, तो बस किसी हवाई अड्डे पर चले जाइए।

हवाई अड्डे का तनाव परीक्षण चेक-इन से लेकर सुरक्षा जांच की लाइनों तक, मौसम की वजह से होने वाली देरी, सामान खो जाने, बोर्डिंग प्रक्रिया शुरू होने से पहले ही गेट पर भीड़ जमा होने, कनेक्शन के लिए कम समय होने, रूट बदलने, बोर्डिंग के समय तक पूरी तरह से भरी हुई ओवरहेड जगह, किराये की कार काउंटर पर लंबी कतारें... तनाव पैदा करने वाली चीजों की कोई सीमा नहीं है।
लेकिन आइए इस तथ्य को एक उदाहरण के रूप में लें ताकि आप समझ सकें कि आप क्या नियंत्रित कर सकते हैं और क्या नहीं। मानव स्वभाव के मूलभूत नियम को याद रखें: आप दूसरों के कहने, सोचने या करने को नियंत्रित नहीं कर सकते। जब भी आप ऐसा करने का प्रयास करते हैं, आप अपनी शक्ति खो देते हैं। आपको अपने बोलने, सोचने या करने पर ध्यान केंद्रित करना सीखना होगा। इसी तरह आप नियंत्रण में रह सकते हैं।
क्योंकि चाहे विमान में हो या हवाई अड्डे पर, शक्ति अभी भी आपके हाथ में है।
कुछ महीने पहले, मैं एक हवाई जहाज में था और मेरे ठीक पीछे बैठा आदमी ऐसे खांस रहा था मानो वह धरती पर उसका आखिरी दिन हो। आप जानते हैं ना, वो गहरी, सीने से निकलने वाली खांसी जिससे आसपास के सभी लोग बीमार पड़ जाते हैं?

पहले कुछ मिनटों तक तो मैंने इस पर ध्यान नहीं दिया, लेकिन जब यह सिलसिला जारी रहा, फिर उसने अपना गला साफ करना शुरू किया, और फिर वह लगातार खांसता रहा, तो मुझे गुस्सा आने लगा।
मैं एक कार्यक्रम में भाषण देने के लिए जा रहा था, और अगले कुछ हफ्तों में मुझे कई बड़े कार्यक्रमों में भाषण देना था। मैं बीमार पड़कर अपनी आवाज खोने का जोखिम नहीं उठा सकता था।
मैंने पीछे मुड़कर सीटों के बीच की दरार से देखा तो पाया कि वह खुले मुँह से खांस रहा था, मानो इस विमान में कोई और हो ही न। मैंने सोचा: क्या यह आदमी सचमुच मुझे बीमार कर देगा? यह कितना स्वार्थी और असभ्य व्यवहार है। मैं बीमार नहीं पड़ सकती। मैंने अपने विकल्पों पर विचार किया। अप्रत्यक्ष आक्रामक रवैया अपनाने से कुछ हल नहीं होने वाला था। मैं चाहे कितनी भी गुस्से में अपनी सीट पर बैठी रही और उसे तिरछी निगाहों से घूरती रही, मानो उसे बुरी नज़र से देख रही हो, लेकिन या तो वह मेरे इशारों को समझ नहीं पा रहा था या उसे कोई फर्क नहीं पड़ता था।
मैंने सोचा कि फ्लाइट अटेंडेंट को बुलाकर शिकायत करूँ, लेकिन वह वहीं बैठा था, इसलिए वह मेरी बात सुन लेता, जो बहुत अजीब लगता। इसलिए मैंने एक समझदार वयस्क की तरह मुड़कर उससे विनम्रता से पूछा, "सर, क्या आप कृपया अपना मुँह ढक सकते हैं?"
कुछ देर तक असहज सन्नाटा छाया रहा।
उसने सिर हिलाया और फिर पूरी हवाई यात्रा के दौरान खुलकर खांसता रहा। मुझे यह पता है, क्योंकि मैं बार-बार पीछे मुड़कर सीटों के बीच की दरार से देखता रहा। ज़ाहिर है, उस आदमी के लिए बुरा लगता है। ऐसा तो नहीं कि वह बीमार होना चाहता हो। जब खांसी आती है, तो खांसी तो आती ही है।
लेकिन उस समय गुस्से में आकर मैं और भी ज्यादा चिढ़ने लगा था। मैं न केवल तनावग्रस्त था, बल्कि इससे मेरा मूड भी खराब हो रहा था और काम करना मेरे लिए नामुमकिन हो गया था।
यह महज एक उदाहरण है कि कैसे आपके आसपास घटित होने वाली कोई घटना आपको आसानी से तनावग्रस्त कर सकती है और आपके शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है और आपके मस्तिष्क को भ्रमित कर सकती है।

तनाव में आपका मस्तिष्क

इस पुस्तक के शोध के दौरान मैंने जिन विशेषज्ञों का साक्षात्कार लिया, उनमें से एक डॉ. अदिति न्यूरुकर हैं, जो हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में चिकित्सक और "द 5 रिसेट्स: रिवायर योर ब्रेन एंड बॉडी फॉर लेस स्ट्रेस एंड मोर रेजिलियंस" पुस्तक की लेखिका हैं। डॉ. अदिति हार्वर्ड के बेथ इज़राइल डिकॉनेस अस्पताल के एकीकृत चिकित्सा कार्यक्रम की चिकित्सा निदेशक थीं, जहाँ उन्होंने साक्ष्य-आधारित, एकीकृत दृष्टिकोणों का उपयोग करके तनाव प्रबंधन में एक व्यापक नैदानिक अभ्यास विकसित किया, ताकि उनके मरीज़ बेहतर महसूस कर सकें।
डॉ. अदिति कहती हैं, "तनाव आपके जीवन में आपकी सोच से कहीं अधिक बड़ी समस्या है।"
डॉ. अदिति के अनुसार, तनाव के कारण आप खुद पर संदेह करने लगते हैं, काम टालने लगते हैं, थकावट महसूस करते हैं, नकारात्मक बातें पढ़ते हैं और दूसरों से तुलना करने लगते हैं। यदि आपको ध्यान केंद्रित करने, खुश रहने या अपना ख्याल रखने में परेशानी हो रही है, तो इसका कारण तनाव है। उन्होंने मुझे यह भी बताया कि अगर आपका आंतरिक आलोचक पहले से कहीं अधिक मुखर है, आप टालमटोल की समस्या से जूझ रहे हैं, आप लगातार थके हुए महसूस करते हैं, आप अपने फोन पर स्क्रॉल करना बंद नहीं कर पाते हैं, या आपको काम से अलग होने में परेशानी होती है, तो यह सब तनाव के कारण है। डॉ. अदिति ने मुझे समझाया कि तनाव केवल शरीर में महसूस होने वाले तनाव से कहीं अधिक व्यापक है। तनाव मस्तिष्क की एक शारीरिक अवस्था है। इसे समझना महत्वपूर्ण है क्योंकि तनाव आपके मस्तिष्क के कामकाज को सक्रिय रूप से प्रभावित करता है। जैसा कि डॉ. अदिति ने समझाया, सामान्यतः आपका प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स नियंत्रण में होता है।
मस्तिष्क का यह हिस्सा आपके दैनिक जीवन को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। यह योजना बनाने, चीजों को व्यवस्थित करने, याद रखने और निर्णय लेने में आपकी सहायता करता है। अपने सर्वोत्तम स्वरूप को प्राप्त करने के लिए, आपको मस्तिष्क के इस हिस्से का भरपूर उपयोग करना होगा।
समस्या यह है कि जैसे ही आप विमान में खांसने वाले व्यक्ति, बहुत लंबी कतार या परीक्षा परिणामों की प्रतीक्षा से "तनावग्रस्त" महसूस करते हैं, आपका मस्तिष्क तनाव प्रतिक्रिया में चला जाता है और वह प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, जो इतना महत्वपूर्ण है, नियंत्रण से बाहर हो जाता है (और न ही आप)।

आपकी तनाव प्रतिक्रिया मस्तिष्क के एक अन्य भाग में स्थित होती है जिसे एमिग्डाला कहते हैं। डॉ. अदिति ने एमिग्डाला का वर्णन करते हुए कहा, "यह मस्तिष्क के भीतर गहराई में स्थित एक छोटी, बादाम के आकार की संरचना है, जो आपके कानों के बीच में स्थित होती है। यह मानव मस्तिष्क की सबसे पुरानी संरचनाओं में से एक है और कई लोग इसे हमारा 'सरीसृप मस्तिष्क' कहते हैं। और यह आपकी तनाव प्रतिक्रिया का केंद्र है।"
अगर आपने कभी किसी को "लड़ो, भागो या जम जाओ" वाली प्रतिक्रिया के बारे में बात करते सुना है, तो यह बिल्कुल आपकी "तनाव प्रतिक्रिया" के समान है - यानी जब आप तनाव में होते हैं, तो आपका एमिग्डाला नियंत्रण में होता है। इससे जल्दबाजी में निर्णय लेने और आवेगपूर्ण व्यवहार करने की प्रवृत्ति बढ़ सकती है।
जब जीवन सामान्य होता है और आप अच्छा महसूस कर रहे होते हैं, तो आपका प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स ही आपके अधिकांश कार्यों को नियंत्रित करता है। इसका मतलब है कि आप स्थितियों के फायदे और नुकसान का तार्किक रूप से विश्लेषण कर सकते हैं और सोच-समझकर निर्णय ले सकते हैं। दूसरे शब्दों में, आप यह चुन सकते हैं कि आप कैसे प्रतिक्रिया देंगे।
लेकिन, जब भी कोई ऐसी घटना घटती है जिससे तनाव महसूस होता है, तो यहीं पर हम सब मुसीबत में पड़ जाते हैं क्योंकि हमारे शरीर और दिमाग की प्रतिक्रिया स्वचालित होती है। आपका एमिग्डाला अपने आप सक्रिय हो जाता है। और, दिमाग के इस हिस्से का एक ही काम है: जीवित रहना और खुद को बचाना।
आपका मस्तिष्क और शरीर या तो लड़ने या भागने की प्रतिक्रिया देते हैं, और वे केवल थोड़े समय के लिए ही इस तनावपूर्ण अवस्था में काम करने के लिए बने हैं। आपको सामान्य स्थिति में वापस आना होता है, जहां आपका प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स नियंत्रण में होता है और आप फिर से शांत और आत्मविश्वासी महसूस करते हैं। लेकिन क्या होता है जब आप सामान्य स्थिति में वापस नहीं आते?

आप हर समय थके हुए क्यों रहते हैं, इसका असली कारण डॉ. अदिति के अनुसार, 10 में से 7 लोग वर्तमान में दीर्घकालिक तनाव से ग्रस्त हैं। मैं भी कभी उनमें से एक थी। जब आप दीर्घकालिक तनाव में रहते हैं, तो आप लगातार लड़ने या भागने की स्थिति में फंसे रहते हैं। आपका एमिग्डाला हमेशा सक्रिय रहता है।

डॉ. अदिति ने मुझे बताया कि जब आप तनाव में होते हैं, तो आपको न केवल ऐसा लगता है कि आप किसी तरह जीवित रहने की कोशिश कर रहे हैं, बल्कि तंत्रिका तंत्र के दृष्टिकोण से, आपका मस्तिष्क वास्तव में जीवित रहने की स्थिति में होता है। आपके लक्ष्य... आपके सपने... आपका सर्वश्रेष्ठ रूप... आपका धैर्यवान और प्रतिक्रियाहीन रहने की क्षमता... सब कुछ धराशायी हो जाता है। इसीलिए आपको इस समस्या का समाधान करना होगा और दूसरों को अपने जीवन में अनावश्यक तनाव पैदा करने से रोकना होगा। बहुत कुछ दांव पर लगा है। आप एक अच्छा जीवन जीने के हकदार हैं, लेकिन अगर आप हमेशा संघर्ष करते रहेंगे तो आप कभी भी ऐसा नहीं कर पाएंगे।
अगर आप तनाव के कारण काम को टालते रहेंगे तो आप इस सप्ताहांत में वह प्रोजेक्ट कभी पूरा नहीं कर पाएंगे।
आपको और अधिक मौज-मस्ती करने की जरूरत है, लेकिन अगर आप काम से खुद को अलग नहीं कर पाएंगे तो आप खुद को ऐसा करने की अनुमति नहीं देंगे।
आपको अपने जीवनसाथी के साथ अधिक समय बिताना चाहिए और उनसे अधिक जुड़ाव महसूस करना चाहिए, लेकिन यदि आप लगातार तनाव में रहते हैं तो ऐसा कभी नहीं हो पाएगा।
जिस जीवन का आपने हमेशा सपना देखा है, वह आपके सामने ही है, लेकिन अगर आपका अंतर्मन आपको लगातार ऐसा करने से रोकता रहेगा, तो आप कभी भी उसे पाने की कोशिश नहीं करेंगे। तनाव एक गंभीर समस्या है और अब समय आ गया है कि आप इससे निपटें।

अपनी तनाव प्रतिक्रिया को नियंत्रित करना
इसलिए मैंने डॉ. अदिति से पूछा कि हम अपने मस्तिष्क को सामान्य रूप से कार्य करने की स्थिति में कैसे वापस ला सकते हैं।
उन्होंने कहा कि पहला कदम यह समझना है कि तनाव वास्तव में क्या है ताकि आपको पता चले कि इन परिस्थितियों में आपके पास शक्ति है।
मेरे लिए यह जानना एक अद्भुत अनुभव था कि तनाव शरीर और मस्तिष्क के दो कार्यों के बीच बदलाव की प्रक्रिया है। यह जानकर मुझे बहुत शक्ति मिलती है कि मैं सामान्य रूप से कार्य करने की स्थिति में वापस आ सकती हूँ और 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करके ऐसा करना मुश्किल नहीं है।

यह कितना अच्छा है कि आपको अपने जीवन में हर बात को तनाव का कारण मानकर नहीं जीना पड़ता? यह कितना अद्भुत है कि दूसरों का व्यवहार आपके जीवन में कोई बड़ी समस्या नहीं होना चाहिए?
अगले चरण में, आप तनाव प्रतिक्रिया को रीसेट करने के लिए 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करेंगे। इसे एक ऑन-ऑफ स्विच की तरह समझें—एक छोटा सा लीवर जिसे आप अपने दिमाग में तब खींच सकते हैं जब कोई ऐसी घटना घटित होती है जो आपको तनाव देती है।
जैसे ही आप कहते हैं, "उन्हें करने दो", आप अपने दिमाग को संकेत दे रहे होते हैं कि सब ठीक है: इस बारे में परेशान होने की कोई ज़रूरत नहीं है। आप अपने एमिग्डाला को बंद करने के लिए कह रहे होते हैं। आप अपने अंदर मौजूद नकारात्मक भावना से खुद को अलग करके तनाव प्रतिक्रिया को रीसेट कर रहे होते हैं।
इसे करने का तरीका यह है: जैसे ही कोई ऐसी बात हो जिससे आपको तनाव हो, तुरंत कहें "उन्हें करने दो"। कुछ देर रुकें। फिर कहें "मुझे करने दो" और एक गहरी सांस लें।
मुझे एक और गहरी सांस लेने दीजिए। अपने तनाव को कम कीजिए। अपने शरीर और दिमाग को शांत कीजिए। खुद पर नियंत्रण रखिए और अपनी शक्ति वापस पाइए।
यह भले ही मामूली लगे, लेकिन यह एक बदलाव आपको पूरी तरह बदल देगा। 'उन्हें बोलने दो' और 'मुझे बोलने दो' की तकनीक का इस्तेमाल करके अपनी तनाव प्रतिक्रिया को पहचानना आपको यह चुनने की शक्ति देता है कि आप क्या कहते हैं, क्या सोचते हैं या क्या करते हैं, बजाय इसके कि आपकी भावनाएं आपकी प्रतिक्रिया को नियंत्रित करें। अब न तो गुस्से में मैसेज भेजने की ज़रूरत होगी, न ही अपनों पर चिल्लाने की, और न ही ऑफिस में घंटों ईमेल लिखने में बर्बाद करने की।
सच तो यह है कि हर ईमेल का जवाब देना जरूरी नहीं होता और हर बातचीत में आपकी भागीदारी आवश्यक नहीं होती—और आपको हमेशा अंतिम बात कहने की जरूरत नहीं होती।
आपको धीरे-धीरे यह एहसास होने लगेगा कि जिन चीजों से पहले आपको चिढ़ होती थी, वे आपके समय और ऊर्जा की बर्बादी हैं; और 'मुझे अनुमति दो' का उपयोग करके आप अपने आसपास की चीजों पर जितनी कम प्रतिक्रिया देंगे, उतना ही अधिक आप नियंत्रण महसूस करेंगे।

डॉ. अदिति ने कहा कि गहरी सांसें लेने से तनाव कम करने में मदद मिलती है, यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है। पूरी तरह से सांस लेने और पेट में हवा भरने का एहसास होने से वेगस तंत्रिका उत्तेजित होती है, जो सीधे मस्तिष्क को संदेश भेजती है कि "हम शांत हो सकते हैं।"
"मुझे करने दो" कहकर और अपनी तनाव प्रतिक्रिया को रीसेट करके—आप अब फिर से नियंत्रण में आ जाते हैं और जानबूझकर प्रतिक्रिया देने का तरीका चुन सकते हैं।

अपनी प्रतिक्रियाओं को स्वीकार करें, अपनी शक्ति वापस पाएं
इसी बात को ध्यान में रखते हुए: चलिए वापस उस स्थिति पर आते हैं जब मैं विमान में बैठा था और मेरे पीछे एक आदमी खांस रहा था; मैं दिन-ब-दिन और अधिक तनावग्रस्त होता जा रहा था, और मैं अपने काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा था, और मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैं पिंजरे में बंद एक जानवर हूँ जो अपनी सीट से बंधा बैठा है।
तो, किसी को खांसने से रोकने के लिए आप 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग कैसे करते हैं?
आपको ऐसा नहीं करना है। आपको उन्हें खांसने देना होगा। उन्हें खांसने दीजिए।
मुझे पता है... मेरी बात सुनो। हाँ, मुझे तनाव हो रहा था। हाँ, मुझे लगा कि मुँह न ढकने के कारण वह असभ्य था। और हाँ, मुझे बीमार पड़ने की चिंता थी। लेकिन चलिए नियंत्रण की बात पर वापस आते हैं: इस स्थिति में मैं क्या नियंत्रित कर सकता था? मैं यह नियंत्रित नहीं कर सकता था कि दूसरा व्यक्ति खांस रहा है या नहीं। मैं केवल इस बात को नियंत्रित कर सकता था कि मैं खांसी पर कैसे प्रतिक्रिया दूं।
जिन चीजों पर आपका नियंत्रण नहीं है, उन पर ध्यान केंद्रित करने से तनाव बढ़ता है। जिन चीजों पर आपका नियंत्रण है, उन पर ध्यान केंद्रित करने से आप शक्तिशाली बनते हैं। और यह मुझे एक और महत्वपूर्ण बिंदु पर ले जाता है: मेरे बीमार न होने के लिए कौन जिम्मेदार है?
मैं, या विमान में बैठा यह अजनबी?

मैं। मैं अपनी सेहत के लिए ज़िम्मेदार हूँ। मेरे कहने पर खाँसना बंद करना उस आदमी की ज़िम्मेदारी नहीं है। मेरी ज़िम्मेदारी है कि मैं अपनी ज़रूरतों का ध्यान रखते हुए प्रतिक्रिया दूँ। मुझे पता है आप क्या सोच रहे हैं।
क्या सबको अपना मुंह नहीं ढकना चाहिए? क्या सबको अपने हाथ नहीं धोने चाहिए? क्या सबको शालीनता के बुनियादी दिशानिर्देशों का पालन नहीं करना चाहिए? बेशक उन्हें करना चाहिए, लेकिन बहुत से लोग नहीं करते।
मेरा मतलब यह है कि किसी और को या किसी ऐसी स्थिति को संभालने की कोशिश करना जो आपके नियंत्रण से बाहर है, केवल आपको और अधिक तनाव देगा। मैं गुस्सा हो सकता हूँ। मैं बार-बार पीछे मुड़ सकता हूँ। मैं फ्लाइट अटेंडेंट पर चिल्ला सकता हूँ। मैं निराश होकर उस आदमी पर चिल्ला सकता हूँ, लेकिन इसका क्या फायदा? क्या मेरे सामने कोई अधिक स्पष्ट और प्रभावी समाधान नहीं है?
मैं आपको जीवन के प्रति एक व्यावहारिक और रणनीतिक दृष्टिकोण प्रस्तुत कर रहा हूं।
अपनी सीट पर क्रोधित होने के बजाय, मैंने बस उसे खांसने दिया, और फिर मैंने खुद को बचाने के लिए जो सरल कदम उठा सकता था, उन पर ध्यान केंद्रित किया। मैंने सोचा, मैं अपने स्कार्फ से अपनी नाक और मुंह ढक लूंगी। और खांसी की आवाज को दबाने के लिए हेडफ़ोन लगा लूंगी। और मैंने यही किया। और स्कार्फ से नाक और मुंह ढके हुए, मैंने हेडफ़ोन में संगीत की आवाज़ तेज़ कर दी। समस्या हल हो गई।
जब भी आप कहते हैं "उन्हें करने दो", तो आप यह स्वीकार करते हैं कि आप उस स्थिति को नियंत्रित नहीं कर सकते जो आपको तनाव दे रही है। जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आप डॉ. अदिति की सलाह का पालन कर रहे होते हैं और उस चीज़ पर ध्यान केंद्रित कर रहे होते हैं जिसे आप नियंत्रित कर सकते हैं, यानी इन तनावपूर्ण स्थितियों पर आपकी प्रतिक्रिया।
डॉ. अदिति ने पुष्टि की, "लेट देम थ्योरी आपके तनावग्रस्त मस्तिष्क के लिए राहत की सांस की तरह है। यह आपको अपने चिंतित विचारों पर नियंत्रण वापस पाने में मदद करती है ताकि आपका मस्तिष्क और शरीर अंततः अस्तित्व बनाए रखने के मोड से बाहर निकलकर फिर से स्वस्थ जीवन शैली अपना सके।"

मैं समझाता हूँ कि यह क्यों महत्वपूर्ण है। यदि आप खुद को पूरी तरह से तनावग्रस्त होने देते हैं, तो आप अपनी सारी शक्ति दूसरों को सौंप रहे हैं। पहले, मैं इस आदमी को खुद पर हावी होने देती। मैं एक भी काम नहीं कर पाती, विमान के उतरने तक पूरी तरह थक जाती, और फिर अपने पति को फोन करके उस बेवकूफ की शिकायत करती जिसने मेरी पूरी उड़ान बर्बाद कर दी। शायद मैं उस रात खाने पर उन ग्राहकों को यह कहानी सुनाती जिन्होंने मुझे कार्यक्रम में बोलने के लिए बुलाया था। मैं घंटों तक बताती रहती कि यह स्थिति मेरे लिए कितनी "गुस्से वाली" थी। इन सब बातों से मैं और भी ज्यादा तनावग्रस्त, परेशान और थकी हुई महसूस करती।
मैं इसे विस्तार से समझा रहा हूँ क्योंकि मैं चाहता हूँ कि आप समझें कि यह कितनी बड़ी समस्या है। जब आप दूसरों के दबाव में आ जाते हैं, तो आप अपनी शक्ति उन चीजों के हवाले कर देते हैं जो या तो मायने नहीं रखतीं या आपके नियंत्रण से बाहर हैं। और इसका असर अक्सर घंटों, हफ्तों और यहाँ तक कि सालों तक आपके जीवन के अन्य क्षेत्रों पर भी पड़ता है।
अगर आप अपने लक्ष्यों को हासिल करना चाहते हैं, ज़्यादा जागरूक रहना चाहते हैं, आत्मविश्वास बढ़ाना चाहते हैं और खुश रहना चाहते हैं, तो आपको दूसरों को खुद पर हावी होने देने से रोकना होगा। जीवन में कुछ चीज़ें आपके नियंत्रण में होंगी और कुछ नहीं। कुछ परिस्थितियाँ उचित होंगी और कुछ अनुचित। आप तय कर सकते हैं कि कौन सी चीज़ें आपको तनाव देती हैं और कब तक। डॉ. अदिति के शोध से यह सिद्ध होता है कि अपनी ऊर्जा को बचाना सीखने से आपका मूड, मानसिकता, स्वास्थ्य, एकाग्रता और तनावमुक्त होने की क्षमता में सुधार होगा। मेरा मानना है कि यही एक कारण है कि इस सिद्धांत के बारे में जानने के कुछ ही दिनों के भीतर इतने सारे लोग अपने शरीर पर "लेट देम" शब्द का टैटू बनवा लेते हैं।
यह इस बात की याद दिलाता है कि आपकी शांति की रक्षा करना महत्वपूर्ण है। यह जानकर एक खास तरह का आत्मविश्वास मिलता है कि दूसरे लोग आपकी शांति भंग नहीं कर सकते।
लेकिन चलिए इसे एक कदम और आगे बढ़ाते हैं।
विमान में किसी अजनबी का खांसना एक सीधी-सादी स्थिति है। आप आखिरकार विमान से उतरेंगे और अपनी जिंदगी में आगे बढ़ेंगे, इसलिए ऐसे में 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का इस्तेमाल करना आसान है।

लेकिन तब क्या होगा जब यह स्पष्ट न हो कि आपको क्या करना चाहिए या सही प्रतिक्रिया क्या है? जब आपका तनाव किसी बड़ी समस्या से उत्पन्न हो रहा हो... जैसे कि आपकी नौकरी से, तो आप इस सिद्धांत का उपयोग कैसे करेंगे?

अध्याय 4

उन्हें आपको तनाव देने दें

जब बात किसी ऐसी चीज़ या व्यक्ति की हो जो हर दिन आपके तनाव का कारण बनता है, तो 'उन्हें करने दो' और 'मुझे करने दो' के सिद्धांत का अभ्यास करने के बारे में क्या ख्याल है? शोध के अनुसार, अधिकांश लोगों के लिए काम जीवन में तनाव का सबसे बड़ा कारण है - और आपके प्रबंधक का आपके मानसिक स्वास्थ्य पर उतना ही प्रभाव पड़ता है जितना आपके जीवनसाथी का।
मुझे यकीन है कि मुझे आपको यह बताने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि काम जितना संतोषजनक हो सकता है, उतना ही तनावपूर्ण भी होता है। शुक्रवार को शाम 4 बजे की मीटिंग से लेकर बदतमीज़ ग्राहकों से निपटना, अप्रत्यक्ष रूप से आक्रामक ईमेल, हर छोटी-छोटी बात पर नज़र रखने वाला बॉस, ऐसा काम करना जो आपको पसंद न हो, सराहना न मिलना, तरक्की के कोई अवसर न दिखना, झूठे वादे, अचानक छंटनी, या कर्मचारियों की भारी कमी के कारण अतिरिक्त काम का बोझ— हमेशा कुछ न कुछ न कुछ होता ही रहता है।
और अगर आप मेरी तरह हैं, और आपने अपना खुद का व्यवसाय शुरू किया है या एक अच्छा प्रबंधक बनने की कोशिश कर रहे हैं, तो बस उस सूची को दोगुना कर दें। तो आप 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करके काम के तनाव से कैसे बच सकते हैं? उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि आप बहुत अच्छा काम कर रहे हैं, सभी लक्ष्यों को पूरा कर रहे हैं, अपनी क्षमता से बढ़कर काम कर रहे हैं, और फिर भी आपका बॉस आपको पदोन्नति नहीं दे रहा है?
जब आप अपडेट पूछते हैं, तो आपको वही घिसा-पिटा जवाब मिलता है कि "कंपनी का मुनाफा इस साल कम हुआ है" और "मैं कुछ नहीं कर सकता", लेकिन "आप इस टीम में बहुत योगदान देते हैं" जैसी खोखली बातें ही सुनने को मिलती हैं। यह बहुत निराशाजनक है।
आप हताश, निराश, शक्तिहीन, शत्रुतापूर्ण या मनोबलहीन महसूस करते हैं। डॉ. अदिति कहती हैं कि यही कारण है कि आजकल उन्हें रिकॉर्ड संख्या में बर्नआउट के मामले देखने को मिल रहे हैं: लोग कार्यस्थल पर लगातार तनाव की स्थिति में फंसे हुए हैं। उन्होंने आगे कहा कि कार्यस्थल पर आपका तनाव कम नहीं हो रहा है, इसलिए आपको इससे निपटने के अपने तरीके को बदलने की आवश्यकता है।

मुझे पता है, जब मैं ऐसी स्थिति में थी, तो मुझे बिल्कुल ऐसा ही महसूस हुआ था। और यह तथ्य कि आपको अपने बिलों का भुगतान करने के लिए अपनी तनख्वाह की ज़रूरत है, आपको और भी ज़्यादा तनावग्रस्त और असहाय महसूस कराता है। लेकिन भले ही इस समय काम का बोझ कितना भी ज़्यादा क्यों न हो, आप असहाय नहीं हैं। तो, आप 'लेट देम थ्योरी' का इस्तेमाल करके अपने बॉस से वो प्रमोशन कैसे हासिल कर सकते हैं जिसके आप हकदार हैं?
आप ऐसा नहीं करते। उन्हें आपको बहलाने-फुसलाने दीजिए।
मुझे पता है यह सुनना मुश्किल है, क्योंकि यह सच है। हाँ, यह अन्याय है। हाँ, आपने पदोन्नति हासिल की है। और हाँ, आपको इस पर गुस्सा होने का पूरा अधिकार है।
लेकिन मैं आपसे यह सवाल पूछना चाहता हूं: आपके करियर के लिए कौन जिम्मेदार है? बिल्कुल सही, आप ही जिम्मेदार हैं।
इसके अलावा, आप इस बात को नियंत्रित नहीं कर सकते कि आपका बॉस आपको पदोन्नति देगा, वेतन बढ़ाएगा या आपको खिड़की के पास वाले केबिन में स्थानांतरित करेगा। आपने कितनी भी मेहनत की हो या कितनी भी प्रशंसा पाई हो, अंतिम निर्णय उन्हीं का होता है।
इसलिए, यदि आप ऐसी स्थिति में हैं जहाँ आपने प्रयास किया है, बातचीत की है, वेतन वृद्धि की मांग की है, अपने लक्ष्य हासिल किए हैं, और फिर भी आप पदोन्नति, पदनाम परिवर्तन या नए डेस्क की प्रतीक्षा कर रहे हैं और यह नहीं मिल रहा है, तो आपको गुस्सा करना बंद करना होगा और यह तय करना होगा कि आप इसके बारे में क्या करने जा रहे हैं।
क्योंकि, ज़रा सोचिए? अगर आप अपनी भावनाओं को खुद पर हावी होने देंगे, तो यह आपको पागल कर देगा। अगर आप इस स्थिति के तनाव को हावी होने देंगे, तो आप कभी भी अपनी अगली चाल के बारे में रणनीतिक रूप से सोच नहीं पाएंगे।
इस तनाव को अपने ऊपर हावी न होने दें। आपको समझदारी से प्रतिक्रिया देनी होगी। मुझे करने दें। आपकी ताकत यहीं निहित है।
अगर काम पर कोई ऐसी स्थिति है जो आपके नियंत्रण से बाहर है और आपने उसे सुधारने के लिए हर संभव प्रयास कर लिया है, तो उस स्थिति को बदलने की कोशिश में और समय बर्बाद करना मूर्खता है। और उससे भी बड़ी मूर्खता यह है कि आप लगातार तनाव में रहें। आप उससे कहीं अधिक समझदार हैं। आपका जीवन और उसमें मौजूद संभावनाएं हमेशा आपकी वर्तमान नौकरी से कहीं अधिक व्यापक हैं।

आप कभी फंसे नहीं होते। यह एक झूठ है जो आप खुद से कहते हैं। आप जब चाहें नौकरी, रिश्ता, रहने की स्थिति, डेट, इंटरव्यू या बातचीत छोड़ सकते हैं। लेकिन इसके बजाय, आप वहां अपने बॉस स्टीव के साथ बैठे हैं, जिसे आप हर बार ज़ूम मीटिंग खत्म होने पर गाली देते हैं।
आपको ऐसी किसी भी नौकरी में बने रहने की ज़रूरत नहीं है जो आपको निराश, हतोत्साहित या तनावग्रस्त महसूस कराती हो। और आपको ऐसा करना भी नहीं चाहिए। उन्हें आपको बहलाने-फुसलाने दीजिए।
अब बारी है खुद को मौका देने की। अपनी मौजूदा स्थिति पर ध्यान देना बंद करें और बेहतर अवसर खोजने पर ध्यान केंद्रित करें। अभी आपके लिए एक शानदार नौकरी, बेहतरीन बॉस, बेहतर वेतन और खिड़की के पास वाली डेस्क इंतज़ार कर रही है। आपकी कंपनी इस दुनिया में अकेली कंपनी नहीं है, और लाखों बॉस ऐसे हैं जो आपके करियर को आगे बढ़ाने में मदद करने के लिए उत्सुक होंगे।
मुझे इसे लाने दो।
क्या नौकरी ढूंढना मुश्किल है? हां। क्या इसमें बहुत समय लग सकता है? हां। क्या आपको अपना रिज्यूम अपडेट करने का ख्याल ही डरावना लगता है? हां। क्या बाहर निकलकर नेटवर्किंग करना मुश्किल लगता है? हां। आपका करियर आपकी ज़िम्मेदारी है और इसमें आपके पास आपकी सोच से कहीं ज़्यादा शक्ति है। अब समय आ गया है कि आप इसे गंभीरता से लें।
मुझे अपने सप्ताहांत अलग तरीके से बिताने का विकल्प चुनने दीजिए। दोस्तों के साथ बार में मौज-मस्ती करने और काम की शिकायत करने के बजाय, क्यों न आप अपना समय और ऊर्जा उस काम में लगाएं जिससे आपको मनचाही नौकरी मिल सके? हां, एक शानदार नौकरी पाने में शायद छह महीने लग जाएं, लेकिन ये छह महीने तो बीत ही जाएंगे, चाहे आप कुछ न करें या अपने लक्ष्य के पीछे भागें।
और इस पर गौर कीजिए: अगर आप उसी नौकरी में बने रहते हैं, तो आपका भविष्य किसके नियंत्रण में होगा? बिल्कुल सही। आपके बॉस स्टीव के। लेकिन अगर आप अपना रिज्यूम अपडेट करते हैं, नेटवर्किंग शुरू करते हैं और कुछ इंटरव्यू देते हैं, तो अब नियंत्रण किसके हाथ में होगा? बिल्कुल सही। आपके हाथ में। आप एक छोटे बच्चे की तरह व्यवहार कर सकते हैं और अपने बॉस को हर तरह के अपशब्द कह सकते हैं, लेकिन कड़वा सच यह है कि इसके लिए आप ही दोषी हैं - क्योंकि आप जानबूझकर ऐसी नौकरी में बने रहना चुन रहे हैं जो आपको दुखी करती है।

ये सब तुम्हारी गलती है। और जानना चाहते हो कि और क्या तुम्हारी गलती है? नौकरी न ढूंढने के तुम्हारे बेतुके बहाने। तुम्हारे पास तुम्हारी सोच से कहीं ज़्यादा शक्ति है। अब समय आ गया है कि तुम इसका इस्तेमाल करना शुरू करो।

आप अपनी अगली चाल को नियंत्रित करते हैं।
एक विषय जिस पर मैं विस्तार से चर्चा करना चाहता हूँ, वह यह है कि जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आपके लिए सही प्रतिक्रिया क्या है, यह आप कैसे निर्धारित कर सकते हैं। "उन्हें करने दो" वाला हिस्सा तो स्पष्ट है।
जब आप कहते हैं "उन्हें करने दो", तो आप किसी दूसरे व्यक्ति के कार्यों को नियंत्रित करने का प्रयास करना बंद कर देते हैं। जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आप उस पर अपनी प्रतिक्रिया की ज़िम्मेदारी लेते हैं, जो हमेशा स्पष्ट नहीं होती।
हर परिस्थिति अलग होती है, और यह सीखना कि किस प्रकार की प्रतिक्रिया आपके समय और ऊर्जा के लायक है और किस प्रकार की नहीं, आपके जीवन को बदल सकता है। मेरे पास एक कहानी है जो आपको यह समझने में मदद करेगी कि आपके लिए सही प्रतिक्रिया कैसे चुनें।
कुछ दिन पहले मैं अपने कुत्तों को लेकर पास के एक लोकप्रिय पार्क में टहलने गया था। जैसे ही मैंने गाड़ी पार्किंग में खड़ी की, एक स्थानीय पार्क रेंजर रुका और मेरे दोनों कुत्तों को प्यार से सहलाते हुए मुझसे मिला। बातचीत के दौरान उसने कहा कि कुत्तों को हमेशा पट्टे से बांधकर रखें और उनकी गंदगी साफ करें, क्योंकि कई शिकायतें मिली थीं कि कुत्ते खुले घूम रहे हैं और उनके मालिक उन्हें साफ नहीं कर रहे हैं। स्थिति इतनी बिगड़ गई थी कि शायद पार्क के रास्तों पर कुत्तों का आना-जाना बंद करना पड़ सकता था। मैंने उन्हें वह जानकारी साझा करने के लिए धन्यवाद दिया और उन्हें आश्वस्त किया कि मैं "उन लोगों में से नहीं" हूँ और नियमों का पालन करूँगा। जैसे ही मैं पगडंडी पर आगे बढ़ा, मुझसे 100 फीट आगे एक व्यक्ति अपने कुत्ते को बिना पट्टे के लिए हुए चल रहा था, जो इधर-उधर दौड़ रहा था और लोगों पर कूद रहा था।
मुझे गुस्सा आने लगा। मुझे तनाव महसूस होने लगा और मेरा एमिग्डाला सक्रिय हो गया। जंगल में टहलने का मेरा आनंद अब खत्म हो गया था। मेरी नज़रें पूरी

तरह से उस कुत्ते और उसके मालिक पर टिकी हुई थीं, और मुझे इस बात पर बहुत गुस्सा आ रहा था कि पार्क रेंजर ठीक इसी बारे में बात कर रहा था, और यह एक बेवकूफ हम सबको यहाँ आने से प्रतिबंधित करवा देगा।
मैं बार-बार यही कहती रही कि उन्हें करने दो, और शुरू के पाँच बार तो यह तरीका काम कर गया। लेकिन फिर उसका कुत्ता ठीक रास्ते के बीचोंबीच बैठ गया और उसने शौच कर दिया, और मैं डर के मारे देखती रही कि मालिक ने उसे उठाकर डॉगी बैग में डालने के बजाय उस पर कुछ पत्ते बिखेर दिए।
बस, यही हुआ। तनावग्रस्त महसूस करने से लेकर खुद को पांच सेकंड में ही कुत्तों का रखवाला घोषित करने तक की स्थिति आ गई। इससे मुझे इस सिद्धांत के उपयोग का एक महत्वपूर्ण पहलू याद आता है। हर स्थिति में आपकी प्रतिक्रिया हर बार अनोखी और अलग होगी।
कुछ दिन ऐसे भी होंगे जब मुझमें इस महिला का पीछा करने, उसे कूड़ा उठाने के लिए बैग देने, उसे उसे ले जाने के लिए कहने, जो कुछ हो रहा है उसके निहितार्थों को समझाने और उससे अपना कर्तव्य निभाने का अनुरोध करने की ऊर्जा नहीं होगी।
और ऐसे भी दिन आएंगे जब मैं ओलंपिक धावक की तरह दौड़ूंगा, उसका पीछा करूंगा और ठीक वैसा ही करूंगा।
कई बार ऐसा होगा जब मैं बस कंधे उचकाकर कहूँगी, "उन्हें करने दो," और जान जाऊँगी कि इसमें अपना समय और ऊर्जा बर्बाद करना व्यर्थ है। और जब बात यहाँ तक पहुँच जाएगी कि कुत्ते ने गंदगी फैला दी है, तो मैं समझदारी दिखाते हुए एक थैला लेकर उसे उठा लूँगी। और फिर पार्किंग में खड़ी उसकी कार पर सारा मल दूँगी (आखिरी बात मैंने मज़ाक में कही थी)।
हालांकि मुझे दूसरों के बाद सफाई करना पसंद नहीं है, लेकिन मुझे सार्वजनिक स्थानों को सबके लिए अच्छी हालत में छोड़कर जाना अच्छा लगता है। मुझे यह जानकर खुशी होती है कि मैं जगहों को पहले से बेहतर स्थिति में छोड़ता हूँ। और मुझे नेतृत्व करना अच्छा लगता है, भले ही यह मेरा काम न हो।
कुछ ऐसे दिन भी होंगे जब मुझे लगेगा कि सबसे अच्छा तरीका यही है कि मैं वापस मुड़ जाऊं, पार्किंग स्थल पर वापस जाऊं, उस पार्क अधिकारी को ढूंढूं, उसके साथ तब तक इंतजार करूं जब तक वह महिला वापस न आ जाए, और व्यक्तिगत रूप से रेंजर को उसकी सूचना दूं ताकि वह उससे निपट सके।

इससे बस आपको तनाव होता है। और जैसा कि आप सीख रहे हैं, यह बेवकूफी है। बातें करना आसान है। अगर यह बात आपको सच में परेशान करती है, तो इसे बदलने के लिए कुछ समय और ऊर्जा लगाइए।
चाहे आप खुद को किसी भी स्थिति या परिस्थिति में पाएं, 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करते हुए आप बार-बार यह सीखेंगे कि समस्या कितनी भी बड़ी हो या कोई चीज कितनी भी तनावपूर्ण लगे, आप हमेशा अपने कार्यों और अपने दृष्टिकोण के माध्यम से इसे बेहतर बनाने के लिए कुछ न कुछ कर सकते हैं।
यही है 'मुझे करने दो' की शक्ति। आप अपने आस-पास के सभी लोगों को, या पूरी दुनिया को, या पार्क में लोग क्या कर रहे हैं, उसे नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन आप हमेशा अपनी प्रतिक्रिया में अपने शब्दों, विचारों या कार्यों को नियंत्रित कर सकते हैं—और सच्ची शक्ति यहीं से आती है।
और जितना अधिक आप उस शक्ति का उपयोग करेंगे, उतना ही आपको वे सभी तरीके नज़र आने लगेंगे जिनसे आप अपनी खुशी को खुद ही नष्ट कर रहे थे और अपनी सारी शक्ति दूसरों को दे रहे थे। और, मेरी तरह, आपको इसका एहसास भी नहीं था। आपका समय और ऊर्जा सर्वोपरि है। 'लेट देम थ्योरी' इस बात को गहराई से उजागर करती है और आपको यह बेहतर निर्णय लेने में सक्षम बनाती है कि किस चीज़ में अपना समय और ऊर्जा लगाना उचित है और किसमें नहीं। इसका मतलब यह नहीं है कि कठिन बातचीत से बचना या चुप रहना।
इसका मतलब यह नहीं है कि आप किसी के सामने झुक जाएं और लोगों को अपने ऊपर हावी होने दें; न ही इसका मतलब यह है कि आपको हर किसी के कुत्ते की गंदगी साफ करनी होगी या राजनीतिक पद के लिए चुनाव लड़ना होगा।
इसका सीधा सा मतलब यह है कि आप यह चुन सकते हैं कि आपको किस बात का कितना प्रभाव पड़ेगा। आप यह चुन सकते हैं कि आप किसमें भाग लेंगे और किसमें नहीं। आप यह चुन सकते हैं कि कब कोई नौकरी, रिश्ता या मुद्दा लड़ने लायक है और कब उसे छोड़ देना चाहिए। आप चुनाव कर सकते हैं, और इसीलिए आगे क्या होगा, इस पर आपका हमेशा पूरा नियंत्रण होता है।
तो चलिए, तनाव प्रबंधन के बारे में आपने जो सीखा है, उसका सारांश प्रस्तुत करते हैं। अभी आप दूसरों को अपने जीवन में अनावश्यक तनाव पैदा करने की अनुमति दे रहे हैं। 'लेट देम थ्योरी' आपको सिखाती है कि छोटी-मोटी परेशानियों को अपने जीवन पर हावी न होने देकर अपनी ऊर्जा को बचाएं, ताकि आप उन चीजों पर ध्यान केंद्रित कर सकें जो वास्तव में मायने रखती हैं।

1. समस्या: दिनभर में दूसरे लोग कुछ न कुछ ऐसा करते रहेंगे जिससे आपको परेशानी, झुंझलाहट या तनाव होगा। ऐसा होना तय है। आप इसे नियंत्रित नहीं कर सकते। जब आप दूसरों के व्यवहार से तनावग्रस्त हो जाते हैं, तो आप उन्हें शक्ति प्रदान करते हैं। इससे आप पूरी तरह से थक जाते हैं और अपने लिए समय और ऊर्जा नहीं बचती।
2. सच: आपके शरीर की तनाव प्रतिक्रिया स्वचालित होती है। आपको झुंझलाहट महसूस होगी। आप निराश होंगे। आपको गुस्सा और बेचैनी महसूस होगी। आप अपने अंदर उठने वाली भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते। लेकिन आप अपनी तनाव प्रतिक्रिया को नियंत्रित करना सीख
सकते हैं ताकि आपकी भावनाएं आप पर हावी न हों।
3. समाधान: "उन्हें करने दो" सिद्धांत का उपयोग करके, आप दूसरों के कारण होने वाले तनाव से खुद को बचा सकते हैं। आपकी शक्ति दूसरे व्यक्ति के व्यवहार, परेशान करने वाली स्थिति और अपनी भावनाओं पर
अपनी प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने में निहित है।
जब आप कहते हैं "उन्हें करने दो", तो आप यह निर्णय लेते हैं कि आप दूसरों के व्यवहार को अपने ऊपर हावी नहीं होने देंगे या उससे परेशान नहीं होंगे। जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आप अपनी तनाव प्रतिक्रिया को नियंत्रित करते हैं और अपनी प्रतिक्रिया की ज़िम्मेदारी स्वयं लेते हैं।
अब समय आ गया है कि आप अपना सारा समय और ऊर्जा उन चीजों के लिए समर्पित करें जो आपके लिए सबसे ज्यादा मायने रखती हैं।

दूसरों की राय से डरना

अध्याय 5

उन्हें आपके बारे में बुरे विचार सोचने दीजिए।

कवयित्री मैरी ओलिवर ने अपनी कविता "द समर डे" में यह प्रश्न पूछा: "मुझे बताओ, तुम अपने इस एक अनमोल और बेमिसाल जीवन के साथ क्या करने की योजना बना रहे हो?"
मुझे नहीं पता कि मैरी ओलिवर के सवाल का आपका क्या जवाब है, लेकिन मैं इतना जरूर जानता हूं: आप जो भी करने की योजना बना रहे हैं, उस पर दूसरे लोगों की अपनी राय जरूर होगी।
अगले कुछ अध्यायों में, आप सीखेंगे कि दूसरों की राय को अपने मनचाहे लक्ष्यों को प्राप्त करने से रोकने और अपने इस अनमोल और बेमिसाल जीवन की संभावनाओं को सीमित करने से रोकने के लिए 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग कैसे करें।
आपको अंदाजा भी नहीं है कि यह कितनी बड़ी समस्या है। मुझे भी नहीं था। यह दिखावा करना आसान है कि आपको दूसरों की राय की परवाह नहीं है, लेकिन सच्चाई यह है कि हम सभी को परवाह होती है।
सच तो यह है कि लोग आपके बारे में नकारात्मक राय रखेंगे और इस तथ्य को बदलने के लिए आप कुछ भी नहीं कर सकते। जब आप दूसरों की राय के डर को अपने मनचाहे काम करने से रोकते हैं, तो आप दूसरों की राय के गुलाम बन जाते हैं। यह डर आपके जीवन के हर पहलू को प्रभावित करता है। यह आपको काम टालने पर मजबूर करता है। यह आपको खुद पर शक करने पर मजबूर करता है। यह आपको पूर्णतावाद के चंगुल में फंसा देता है। यही कारण है कि आप जरूरत से ज्यादा सोचते हैं।
बस यहीं पर इसका अंत होता है। अब समय आ गया है कि लोगों को अपनी इच्छानुसार सोचने की स्वतंत्रता दी जाए। उन्हें सोचने दें। अब समय आ गया है कि आप स्वयं को मुक्त करें और मुझे वे छोटे-छोटे कदम निडरता और साहस के साथ उठाने दें जो समय के साथ आपके पूरे जीवन को बदल देंगे।

'लेट देम थ्योरी' मेरे लिए एक बहुत बड़ा सबक साबित हुई। मुझे पता था कि मैं दूसरों की राय को लेकर चिंतित रहती हूँ, लेकिन मुझे इस बात का बिल्कुल भी अंदाजा नहीं था कि यह कितनी बड़ी समस्या है, जब तक मैंने 'लेट देम' कहना शुरू नहीं किया। उन्हें फैसला करने दो। उन्हें असहमति जताने दो। उन्हें अपनी राय रखने दो। उन्हें बुरे विचार सोचने दो। उन्हें मेरे बारे में पीठ पीछे बात करने दो।
अभी आप दूसरों की राय को अपना मार्गदर्शक मानकर जीवन जी रहे हैं। आप दूसरों के संभावित विचारों और टिप्पणियों के आधार पर अपना रास्ता चुनते हैं, न कि अपनी इच्छा के अनुसार। जब आप लोगों की राय और टिप्पणियों का अनुमान लगाकर अपना जीवन जीते हैं, तो आप अपनी शक्ति खो देते हैं।
हर कदम के बारे में ज़रूरत से ज़्यादा सोचने के बजाय, अगर आप उन्हें जो चाहें सोचने दें तो कैसा रहेगा? इस बोझ से खुद को मुक्त करना जीवन बदल देने वाला अनुभव होगा। मानव स्वभाव के मूलभूत नियम को याद रखें: आप किसी दूसरे वयस्क के कहने, करने या सोचने पर नियंत्रण नहीं रख सकते। कोशिश करेंगे तो पछताएंगे। जितना ज़्यादा आप उन्हें अपनी मर्ज़ी से सोचने देंगे, उतना ही आपका जीवन बेहतर होता जाएगा।
अगर आप खुद को अपनी जिंदगी जीने की आजादी दें, और दूसरों को भी इसके बारे में जो चाहें सोचने की आजादी दें तो कैसा रहेगा? अगर आप अपना समय और ऊर्जा अपने शौक, अपनी आदतों और अपनी खुशी में लगाएं तो कैसा रहेगा?
अगर आपको आलोचना का डर न होता, तो आप क्या बदलाव लाते? ऐसी कौन सी बात है जिसे आप स्वीकार करने से डरते हैं कि आप चाहते हैं? ऐसा कौन सा विश्वास है जिसके बारे में खुलकर बोलने से आप घबराते हैं? ऐसा क्या है जिसे आपने पहले कभी नहीं किया, इसलिए उसे करने से आप डरते रहे हैं? ऐसी कौन सी चुनौती, दौड़ या रोमांच है जिसे आप मन ही मन करना चाहते हैं? आप काम पर क्या चाहते हैं, लेकिन पूछने से डरते हैं? आप किस बातचीत से बचते रहे हैं? आप कौन सी तस्वीर पोस्ट करने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं?
आखिरी वाली बात मुझे बहुत चुभती है।

जीवन की सबसे बड़ी बाधा में आपका स्वागत है
दस साल पहले, मैंने एक प्रेरक वक्ता के रूप में अपना करियर शुरू किया था। मैं भाषण देने के उद्योग में बिल्कुल नई थी। और, कई नए व्यवसायों की तरह,

शुरुआत में मेरे पास पैसे नहीं थे। शुरुआत करने और इस क्षेत्र में अपनी जगह बनाने के लिए, मैं छोटी महिला सम्मेलनों से संपर्क करती और मुफ्त में बोलने के लिए खुद को पेश करती थी।
अगर आप कोई बिजनेस शुरू कर रहे हैं, या आपका कोई साइड बिजनेस है, या आपने सोशल मीडिया के जरिए ऑनलाइन पैसे कमाने की कोशिश शुरू की है, तो आप शायद सिर हिला रहे होंगे, क्योंकि शुरुआत में आप बिना किसी प्रतिफल के बहुत मेहनत कर रहे होते हैं।
मुझे इस बात से निराशा होने लगी थी कि एक साल बीत गया था, मैं मंच पर बेहतर प्रदर्शन कर रहा था और दर्शकों की संख्या भी बढ़ रही थी, लेकिन मेरा बैंक खाता खाली होता जा रहा था। क्यों? क्योंकि मैं सप्ताह के दिनों में पूर्णकालिक नौकरी करता था और सप्ताहांत में मुफ्त में भाषण देता था।
और जैसा कि मैंने इस पुस्तक की प्रस्तावना में लिखा है, यह उस समय की बात है जब मैं और मेरे पति भारी वित्तीय कर्ज से जूझ रहे थे, इसलिए मैं यह पता लगाने के लिए बहुत प्रेरित थी कि इससे पैसे कैसे कमाए जा सकते हैं।
मैंने कुछ अधिक अनुभवी वक्ताओं से इस बारे में सलाह मांगी कि कमाई शुरू करने के लिए पैसे कैसे कमाए जाएं, और मैं आपको भी यही सलाह देता हूं कि आप जिस भी व्यवसाय, उद्यम या साइड हसल को शुरू करने का सपना देखते हैं, उसमें ऐसा ही करें।
हर व्यवसाय का एक फॉर्मूला होता है। उसी का पालन करें। मैं ऐसा इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि मैंने अक्सर लोगों को इस सोच में उलझा हुआ देखा है कि "मुझे अलग होना चाहिए।" इसका सीधा सा मतलब है कि आपको डर है कि दूसरे लोग सोचेंगे कि आपने उनकी नकल की है। यह इस बात का उदाहरण है कि कैसे दूसरों की सोच का डर आपको सफलता के सबसे स्पष्ट, सबसे आसान और सबसे कारगर रास्ते पर चलने से रोकता है।
उन्हें सोचने दीजिए कि आपने उनकी नकल की है। क्योंकि आपने की ही है। और उन्होंने भी किसी और से फॉर्मूला कॉपी किया है। क्योंकि उन्होंने भी किया है। फॉर्मूले इसलिए मौजूद हैं क्योंकि वे बार-बार कारगर साबित होते हैं। आप इसे अनोखा बनाएंगे क्योंकि आप इसमें अपना योगदान देंगे। पहिए का दोबारा आविष्कार न करें। फॉर्मूले का पालन करें और उसका लाभ उठाएं।

अनुभवी वक्ताओं ने मुझे ठीक यही करने को कहा था। हर सफल वक्ता यही तीन काम करता है। और जब तक आप ये काम नहीं करते, तब तक आप बोलने की कला में असल में सफल नहीं हैं।
उन्होंने मुझे ये करने को कहा:
1. एक सरल वेबसाइट बनाएं जिसमें मंच पर आपकी तस्वीरें हों, साथ ही आपके मुख्य भाषण का विवरण और उससे प्राप्त होने वाले मुख्य बिंदु
भी शामिल हों।
2. आपने जिन पूर्व आयोजनों में भाषण दिया है, उनमें से कुछ आयोजनकर्ताओं से प्रशंसापत्र प्राप्त करें और उन्हें वेबसाइट पर डालें।
और फिर सबसे महत्वपूर्ण बात:
3. ऑनलाइन भाषण देने के बारे में पोस्ट करना शुरू करें। अपने सोशल मीडिया को मार्केटिंग का जरिया बनाएं। कार्यक्रमों की तस्वीरें पोस्ट करें। अपने भाषण से संबंधित सामग्री पोस्ट करें। आपको
हायर करने वाले इवेंट प्लानर्स के साथ तस्वीरें पोस्ट करें।
सोशल मीडिया ही वह माध्यम है जिससे लोग आपको ढूंढते हैं। सोशल
मीडिया यह दर्शाता है कि आप इस उद्योग में एक महत्वपूर्ण व्यक्ति
हैं। और सोशल मीडिया ही वह माध्यम है जो लोगों को आपकी वेबसाइट तक
ले जाएगा ताकि वे आपको बुक कर सकें।
यही सूत्र है। इसका पालन करो, और तुम्हें कमाई शुरू हो जाएगी। तो, इस सलाह के साथ, मुझे ठीक-ठीक पता था कि मुझे क्या करना है। साथ ही, मामला बहुत गंभीर था। मुझे अपने परिवार को कर्ज से बाहर निकालने के लिए पैसों की जरूरत थी। मुझे बिल्कुल स्पष्ट था कि मुझे क्या करना है।
लेकिन क्या मैंने तयशुदा तरीके का पालन किया? बिल्कुल नहीं। हाँ, मैंने एक वेबसाइट बनाई। हाँ, मैंने प्रशंसापत्र मांगे और उन्हें वेबसाइट पर डाला। लेकिन क्या मैंने सोशल मीडिया पर पोस्ट किया? नहीं।
उस समय, मेरा सोशल मीडिया निजी था। उसमें मेरे बच्चों की तस्वीरें, पारिवारिक यात्राओं की तस्वीरें और दोस्तों के साथ सेल्फी भरी हुई थीं।
मेरे सभी फॉलोअर्स दोस्त, पुराने सहपाठी और परिवार के सदस्य थे। मैंने कभी भी मोटिवेशनल स्पीकर बनने की अपनी इच्छा या इस बात का जिक्र नहीं किया था कि मैं एक साल से अधिक समय से मुफ्त में यह काम कर रही थी।

और अगर आपने कभी सोशल मीडिया का इस्तेमाल करके कोई व्यवसाय शुरू करना चाहा है, या अपने जीवन के किसी नए पहलू को बढ़ावा देना चाहा है, या अपनी कला को साझा करना चाहा है, तो आप जानते हैं कि अपने उस अकाउंट को देखना कितना मुश्किल होता है जिसमें केवल आपके निजी जीवन की तस्वीरें हों और यह निर्णय लेना कि आप इसे एक मार्केटिंग चैनल में बदल देंगे।
मुझे अपने व्यवसाय के बारे में सोशल मीडिया पर पोस्ट करना शुरू करने में दो साल लग गए। क्यों?

क्योंकि मुझे डर था कि लोग क्या सोचेंगे
मेल, तुम्हें किससे डर लग रहा था? मेरे दोस्तों से।
मुझे चिंता थी कि अगर मैं अपने बच्चों की तस्वीरें और बारबेक्यू और विस्तारित परिवार के साथ होने वाले समारोहों की तस्वीरें पोस्ट करना बंद कर दूं और सम्मेलनों में भाषण देते हुए अपनी तस्वीरें पोस्ट करना शुरू कर दूं, तो लोग मुझे गलत समझेंगे।
वो खुद को क्या समझती है? उसे बोलने के लिए कौन बुला रहा है? उसे कहना क्या है? कितनी ढोंगी है!
मैंने पोस्ट करने की कोशिश की। लेकिन मैं इवेंट की तस्वीरों में से एक-दो चुन लेती। फिर डर हावी हो जाता। कैप्शन लिखते समय, मुझे दूसरों की नकारात्मक राय की चिंता सताने लगती: क्या यह बहुत घमंडी लग रहा है? क्या यह कैप्शन पेशेवर है? अगर मैं इसे पोस्ट करूँगी, तो क्या लोग मुझे अनफॉलो कर देंगे? क्या मेरे दोस्त सोचेंगे कि मैं घमंडी हूँ? क्या मुझे शुरू से एक नया अकाउंट बनाना चाहिए?
फिर मैं खुद को समझाती कि पोस्ट करना बेकार है। जानना चाहते हैं क्यों? क्योंकि मैं एक ऐसी परफेक्ट, सबसे आकर्षक और मार्केटिंग के लिए उपयुक्त इमेज और कैप्शन बनाने की कोशिश में इतनी ऊर्जा खर्च कर देती थी—जो मेरा प्रचार भी करे और यह भी सुनिश्चित करे कि कोई मेरे बारे में नकारात्मक विचार न रखे—कि मैं पूरी तरह थक जाती थी।
मैंने सैकड़ों ड्राफ्ट पोस्ट बनाए। और वे बस वहीं पड़े रहे, मेरे ड्राफ्ट में... सालों तक। और जब भी मुझे पोस्ट करने का आत्मविश्वास मिलता, मैं उसे पाँच मिनट के लिए छोड़ देती और बार-बार देखती रहती; और अगर मुझे उम्मीद के

मुताबिक लाइक्स नहीं मिलते, या टिप्पणियाँ मेरी आशा के अनुरूप सकारात्मक नहीं होतीं, तो मैं उसे डिलीट कर देती।
इस मूर्खतापूर्ण डर ने मुझे सालों तक अपने व्यवसाय की मार्केटिंग करने से रोके रखा, जिसे मैं अपना पूर्णकालिक करियर बनाना चाहता था। मैंने जीवन में आगे बढ़ने की अपनी क्षमता से ज़्यादा दूसरों की राय को महत्व दिया। अपनी शक्ति को दूसरों को सौंप देने की यही तो कतई बात है!
और अब जब मैं उस बारे में सोचता हूँ, तो मुझे दुख होता है।
मैंने खुद को उन कदमों को उठाने से रोक लिया जिनसे मुझे अपने लक्ष्य हासिल करने, ज़्यादा पैसे कमाने, कर्ज़ से मुक्ति पाने, अपने बच्चों के लिए अच्छी चीज़ें खरीदने और बहुत सारे ग्राहकों को बहुत तेज़ी से पाने में मदद मिलती। क्या यह बेवकूफी नहीं है? बिल्कुल बेवकूफी है। और फिर भी मुझे यकीन है कि जब बात खुद को आगे बढ़ाने की आती है तो आप भी इसी डर से जूझते हैं। चाहे आपका व्यवसाय हो, आपकी कला हो, आपका संगीत हो, आपके वीडियो हों, या स्विमिंग सूट में आपकी कोई तस्वीर हो, अगर आप खुद को छिपा रहे हैं तो इसकी वजह लोगों की राय से डरना है। इसीलिए आप अपने मुहांसों को छुपाते हैं और हर तस्वीर में "अच्छी तरह से" खड़े होने पर ज़ोर देते हैं। और यही कारण है कि आप बैठकों में खुलकर नहीं बोलते। ऑनलाइन आपको बुरा दिखने से डर लगता है और काम पर आपको बुरा लगने से डर लगता है। आपको डर है कि अगर लोग आपको असल रूप में देखेंगे तो क्या सोचेंगे।
जब भी आप अपनी पोस्ट को एडिट करते हैं, क्लास या ऑफिस में चुप रहते हैं, या ग्रुप फोटो में पीछे छिप जाते हैं, तो आप खुद को ही नकार रहे होते हैं। आप खुद को ही बता रहे होते हैं कि आप काफी अच्छे नहीं हैं। लगातार सवाल करना, एडिट करना, डिलीट करना, ज़रूरत से ज़्यादा सोचना और दूसरों से पूछना, "क्या यह अच्छा लग रहा है?" सिर्फ आपके आत्मविश्वास को और कम करता है। और सबसे चौंकाने वाली बात क्या है? आप ये सब खुद ही कर रहे हैं। मैंने भी ऐसा ही किया था।
इस विषय पर दी जाने वाली अधिकांश सलाह बेकार होती है। ज़्यादातर लोग आपसे कहते हैं कि दूसरों की राय की परवाह करना छोड़ दें। लेकिन कोई यह नहीं बताता कि ऐसा कैसे करें। अब एक नए दृष्टिकोण की ज़रूरत है। 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करके, आप इस डर को हमेशा के लिए खत्म करने का एक

क्रांतिकारी तरीका अपनाएंगे: लोगों को आपके बारे में नकारात्मक विचार रखने की स्वतंत्रता दें।
यह एक बेहद खूबसूरत विचार है जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाएगा, आपकी आत्म-अभिव्यक्ति को मुक्त करेगा और आपको जीवन के एक नए अध्याय में ले जाएगा।
लोगों को आपके बारे में नकारात्मक सोचने की आजादी दें।
उन्हें करने दो। यह न केवल कारगर है, बल्कि यह विज्ञान भी है।

किसी और के आपके बारे में विचार पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है।
सच तो यह है कि दूसरों के विचारों को नियंत्रित करना असंभव है। इसलिए, दूसरों के विचारों से डरना या उन्हें नियंत्रित करने की कोशिश करना समय की पूरी तरह से बर्बादी है।
जब तक आप दूसरों के बारे में सोचने या उन्हें नियंत्रित करने की कोशिश करना बंद नहीं कर देते, तब तक आप कभी भी अपने जीवन, अपनी भावनाओं, अपने विचारों या अपने कार्यों पर नियंत्रण महसूस नहीं कर पाएंगे।
मैं फिर से दोहराता हूँ: आप चाहे कुछ भी करें, बड़ों की आपके बारे में नकारात्मक राय होगी ही। क्यों? क्योंकि बड़ों को जो चाहे सोचने का अधिकार है।
किसी दूसरे व्यक्ति के विचारों को नियंत्रित करना शारीरिक और तंत्रिका संबंधी रूप से असंभव है। एक औसत मनुष्य के मन में प्रतिदिन लगभग 70,000 विचार आते हैं। इनमें से अधिकांश विचार यादृच्छिक होते हैं और उन्हें नियंत्रित नहीं किया जा सकता। इसीलिए दूसरों के विचारों की चिंता करने या उन्हें बदलने की कोशिश में अपनी ऊर्जा व्यर्थ करना मूर्खतापूर्ण है।
आप अपने मन में आने वाले आधे विचारों को भी नियंत्रित नहीं कर सकते। भला आप यह कैसे सोच सकते हैं कि आप किसी और के मन में आने वाले विचारों को नियंत्रित कर सकते हैं? आप नहीं कर सकते। यह वैज्ञानिक रूप से असंभव है। इसीलिए 'लेट देम थ्योरी' इतनी क्रांतिकारी है।
दूसरों की राय से डरने के बजाय, उन्हें जो सोचना है सोचने दें। वास्तव में, मेरा सुझाव है कि आप यह मान लें कि लोग आपके बारे में नकारात्मक विचार रखेंगे। क्योंकि लोग वास्तव में आपके बारे में नकारात्मक विचार रखते हैं।
यह सामान्य है।

और हाँ, जो लोग आपसे प्यार करते हैं, वे भी आपके बारे में रोज़ाना बुरे विचार रखते हैं! मैं भी अपने प्रियजनों के बारे में रोज़ाना बुरे विचार रखता हूँ! यह सामान्य बात है। इसे साबित करने के लिए, मैं पहले ही बता देता हूँ।
जब मेरे पति जागते हैं, तो अक्सर ज़ोर से पादते हैं। मेरा पहला ख्याल आता है, तुम कितने घिनौने हो। मैं क्रिस को इस दुनिया के किसी भी इंसान से ज़्यादा प्यार करती हूँ। लेकिन मेरे मन में उनके बारे में हमेशा बुरे विचार और नकारात्मक राय रहती है।
मेरे कुत्ते के साथ भी ऐसा ही होता है। शाम 5 बजे मेरा कुत्ता, होमी, बहुत परेशान करता है क्योंकि उसे पता होता है कि खाने का समय हो गया है। वह मेरे पीछे-पीछे घूमता है, ज़ोर-ज़ोर से हांफता है, मुझ पर कूदता है, और आप जानते हैं मैं क्या सोचती हूँ: वह सच में बहुत ज़िद्दी है, उसे शांत हो जाना चाहिए। लेकिन फिर भी मैं उससे बहुत प्यार करती हूँ।
मेरी सबसे बड़ी बेटी सॉयर, जिसके साथ मैंने यह किताब लिखी है, हद से ज़्यादा नियंत्रण पसंद है; और जब चीजें ठीक नहीं होतीं, तो वह हद से ज़्यादा दखलअंदाज़ी करने लगती है। वह सफाई के चक्कर में इस कदर उलझ जाती है कि बाकी सब लोग परेशान हो जाते हैं। लेकिन फिर भी मैं उससे बहुत प्यार करती हूँ।
जब भी हमारी मंझली बेटी केंडल लॉस एंजिल्स से मुझे फेसटाइम करती है, तो ऐसा लगता है जैसे उसने नए कपड़े पहने हों। मुझे लगता है कि वह पैसों को लेकर लापरवाह है और उसे कपड़ों की बिल्कुल भी ज़रूरत नहीं है। लेकिन फिर भी मैं उससे बहुत प्यार करती हूँ।
और हमारा बेटा, ओकले, सचमुच एकदम परफेक्ट है। मज़ाक कर रही हूँ। जागने के पहले एक घंटे तक वह लोगों से नज़रें नहीं मिलाता और न ही बात करता है। मुझे लगता है कि वह बदतमीज़ है। लेकिन फिर भी मैं उससे बहुत प्यार करती हूँ। वैसे, मैंने अपने बच्चों से मेरे बारे में कुछ विशेषण बताने को कहा। उन्होंने कहा: अस्त-व्यस्त, अव्यवस्थित, शोर मचाने वाली, ज़रूरत से ज़्यादा मिलनसार, हर जगह मौजूद, नियंत्रण करने वाली, हमेशा देर से आने वाली, सब कुछ जानने वाली—और हमारे जीवन के बारे में मैं ऑनलाइन कितना साझा करती हूँ, इस बारे में भी उनकी बहुत सारी राय हैं। फिर भी, वे मुझसे प्यार करते हैं। (सॉयर यह भी चाहती थी कि आप जानें कि मेरे साथ यह किताब

लिखने के दौरान वह लगभग मेरे माता-पिता के अधिकार छोड़ने पर तुली हुई थी, क्योंकि मैंने पांडुलिपि को कई बार पूरी तरह से नष्ट कर दिया था—संदर्भ के लिए, यह संस्करण 11.0 है।)
मैं आपको यह क्यों बता रहा हूँ? क्योंकि हर किसी की अपने प्रियजनों के साथ-साथ अजनबियों के बारे में भी आलोचनात्मक राय होती है। यह जीवन का एक सत्य है।
इसे अपना लो और स्वीकार करो। वास्तविकता को बदलने की कोशिश करने के बजाय, इसका लाभ उठाना शुरू करो। उन्हें करने दो।
एक और सच्चाई यह है: किसी के मन में नकारात्मक राय होने का मतलब यह नहीं है कि वह आपके बारे में पूरी तरह से नकारात्मक सोचता है।
मैं अपने पति के बारे में बुरा सोच भी सकती हूँ और फिर भी उनसे प्यार कर सकती हूँ और उनका बहुत सम्मान और सम्मान कर सकती हूँ, क्योंकि दो बातें एक साथ सच हो सकती हैं। आप किसी के व्यवहार से नाराज़ हो सकते हैं और फिर भी उनसे बेइंतहा प्यार कर सकते हैं।
आप अपने प्रियजनों के बारे में ऐसा ही महसूस करते हैं! आपको लगता है कि उनके दोस्त उन पर बुरा असर डालते हैं। आपको लगता है कि वे ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया करते हैं। आपको लगता है कि उनका प्रेमी उनके साथ बुरा बर्ताव करता है। आपको लगता है कि उनका व्यापारिक विचार असफल हो जाएगा। आपको लगता है कि वे स्वार्थी हैं। लेकिन फिर भी आप उनसे प्यार करते हैं।
मेरा कहना सीधा सा है: बड़ों की आपके बारे में और आपके हर काम के बारे में नकारात्मक राय होगी। उन्हें राय बनाने दीजिए। उन्हें प्रतिक्रिया देने दीजिए। उन्हें आप पर शक करने दीजिए। उन्हें आपके फैसलों पर सवाल उठाने दीजिए। उन्हें आपके बारे में गलत होने दीजिए। जब आप ऑनलाइन वीडियो पोस्ट करना शुरू करें या अपनी रचना को बारहवीं बार फिर से लिखने की कोशिश करें, तो उन्हें आंखें घुमाने दीजिए।
उनके बारे में चिंता करके अपना समय बर्बाद करने के बजाय, अपना जीवन ऐसे जीना शुरू करें जिससे आपको खुद पर गर्व हो। मुझे अपने इस अनमोल और बेमिसाल जीवन में वो करने दो जो मैं करना चाहता हूँ।
यह दृष्टिकोण मुक्तिदायक है क्योंकि अभी आप अपना जीवन जी रहे हैं और निर्णय लेते समय इस बात का अनुमान लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि हर कोई

क्या सोचेगा। जब आप लोगों की सोच के डर को अपने निर्णयों पर हावी होने देते हैं, तो आप अपनी क्षमता को सीमित कर लेते हैं और खुद को अपनी सच्ची इच्छाओं को प्राप्त करने से रोकते हैं।
यही कारण है कि आप काम टालते हैं, खुद पर शक करते हैं, पूर्णतावाद के चक्कर में पंगु हो जाते हैं, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यही कारण है कि आप हर दिन उठते हैं और उस काम से बचते हैं जो वास्तव में आपको आगे बढ़ने में मदद करेगा।
आप दूसरों की आलोचना से इतना डरते हैं कि कोई जोखिम ही नहीं उठाते। क्या यही आपकी असली चिंता नहीं है? कि लोग आपको गलत समझेंगे?
क्या इसका मतलब यह है कि अगर आप तलाक लेते हैं, या रियल एस्टेट का कारोबार छोड़ देते हैं, या दोबारा पढ़ाई शुरू करते हैं, या अपने बाल कटवाते हैं, या फुटबॉल टीम में शामिल होने की कोशिश करते हैं और बाहर हो जाते हैं, तो हर कोई इस पर अपनी राय देगा? बिल्कुल, लोग अपनी राय देंगे ही। तो क्या हुआ? यह मूर्खतापूर्ण डर आपको नई चीजें आजमाने, जोखिम उठाने, खुद को अभिव्यक्त करने और उन छोटे-छोटे कदमों को उठाने से रोक रहा है जो समय के साथ आपके जीवन को बदल देंगे। कितना दुखद है!
'लेट देम थ्योरी' आपको अधिक साहसी बनने में मदद करेगी। क्या वास्तविकता को स्वीकार करना और लोगों को निर्णय लेने की स्वतंत्रता देना अधिक समझदारी भरा नहीं लगता?
आप किसी के विचारों को नियंत्रित नहीं कर सकते, इसलिए इससे डरने या इसे अपने रास्ते में रुकावट बनने देने का कोई कारण नहीं है। आपका समय इससे कहीं अधिक मूल्यवान है, क्योंकि इस अनमोल और अनमोल जीवन में आपको बहुत कुछ करना है।
आज से आप लोगों को अपने बारे में नकारात्मक विचार रखने की स्वतंत्रता दे रहे हैं। उन्हें रखने दीजिए।

लेकिन मैं नहीं चाहता कि लोग मेरे बारे में नकारात्मक विचार रखें। मुझे पता है आप क्या सोच रही हैं: लेकिन मैं नहीं चाहती कि लोग मेरे बारे में नकारात्मक सोचें, मेल। मुझे पता है आप ऐसा नहीं चाहतीं। मैं भी नहीं

चाहती थी। लेकिन दूसरों के सोचने का डर ही आपके आत्मसंदेह का मुख्य कारण है।
मैं काफी अच्छा नहीं हूँ। (किसके लिए?)
मैं उतना होशियार नहीं हूँ। (किसके लिए?)
वे मुझसे नाराज़ होंगे। (कौन नाराज़ होगा?)
मेरे माता-पिता इसे मंज़ूर नहीं करेंगे। (तो क्या हुआ?)
अगर मैं ऐसा करूंगा तो कोई मुझे पसंद नहीं करेगा। (कोई नहीं मतलब कौन?) मेरे दोस्त क्या सोचेंगे? (जो वे चाहें।)
क्या इससे मेरी छवि खराब होती है? (किसके सामने?)
ये सभी आम डर दूसरे लोगों से जुड़े हुए हैं। इसीलिए मैं इस तथ्य को बार-बार दोहरा रहा हूँ: वयस्कों की आपके बारे में, आपके पहनावे के बारे में, आपकी कही बातों के बारे में, पिछले सप्ताह आपके द्वारा किए गए कार्यों के बारे में और आपके भविष्य की योजनाओं के बारे में नकारात्मक राय होगी।
उन्हें करने दो।
वयस्कों को जो चाहें सोचने की स्वतंत्रता है। आपको भी। इसीलिए 'उन्हें सोचने दो' का सिद्धांत आपको मुक्त करेगा। रक्षात्मक मुद्रा में जीने के बजाय, आप आक्रामक रुख अपनाएंगे। आप जीवन का खेल अपनी इच्छानुसार खेलेंगे। एक और सच्चाई यह है: आप दूसरों की राय से कहीं अधिक शक्तिशाली हैं। अपनी शक्ति दूसरों के हाथों में देना बंद करें और अपनी क्षमता को पहचानें। मुझे अपना जीवन ऐसे जीने दो जिस पर मुझे गर्व हो। मुझे ऐसे निर्णय लेने दो जो मेरे मूल्यों के अनुरूप हों। मुझे जोखिम उठाने दो क्योंकि मैं ऐसा करना चाहता हूँ। मुझे उस मार्ग पर चलने दो जिस ओर मेरी आत्मा मुझे अग्रसर कर रही है।
जो चीज़ें आपको खुशी देती हैं, उन्हें करना, साहसी बनना, जोखिम उठाना और अपने रास्ते पर चलना, ये सब दूसरों की राय से हमेशा ज़्यादा महत्वपूर्ण रहेगा। ये आपकी ज़िंदगी है। दूसरों की राय को इसे बर्बाद न करने दें। किताब लिखो। उन्हें डेट पर जाने के लिए पूछो। जो मन करे पहनो। दिन भर सर्फिंग करो। दोबारा पढ़ाई शुरू करो। पढ़ाई छोड़ दो। कहीं और चले जाओ। एक कुत्ता पाल लो। घूमने का प्लान बनाओ। शराब पीना छोड़ दो। अपनी कामुकता को स्वीकार करो। उस रास्ते पर चलो जिस पर चलने से अब तक डरते रहे हो।

आप जितना अधिक 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करेंगे, उतना ही आपको एहसास होगा कि इस भय के भीतर, आपकी आत्मा आपको लगातार उस दिशा में प्रेरित कर रही है जो आपके लिए नियत है।
जब भी आप "उन्हें बोलने दो" कहते हैं, तो आप सतह पर मौजूद सभी शोर और विकर्षणों को दूर कर देते हैं और किसी गहरी चीज़ के लिए जगह बनाते हैं: आपकी आवाज़, आपका अंतर्ज्ञान, आपका सत्य और जीवन में आपका अनूठा मार्ग। यह हमेशा से मौजूद था। बस यह सारे डर के नीचे दबा हुआ था।
जब आप दूसरों की राय के बोझ से खुद को मुक्त करने के लिए 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का उपयोग करेंगे, तो आप अपने मूल्यों, अपनी आवश्यकताओं और अपने लक्ष्यों को अपने मार्गदर्शक के रूप में लेकर जीवन में आगे बढ़ना शुरू करेंगे। दूसरों के विचारों की आशंका करने के बजाय, आप अपने जीवन को इस तरह से आगे बढ़ाएंगे जिससे आपको खुद पर गर्व होगा।
और यही असली रहस्य है। जब आप खुद पर गर्व करते हैं, तो सारी शक्ति आपके पास होती है।

ऐसे निर्णय लें जिन पर आपको गर्व हो।
इससे मुझे एक बहुत महत्वपूर्ण बात याद आती है कि अपनी ज़रूरतों को प्राथमिकता देते हुए भी सहायक और प्रेमपूर्ण रिश्ते बनाए रखना कितना ज़रूरी है। कहने का तात्पर्य यह नहीं है कि आप स्वार्थी या आत्ममुग्ध व्यक्ति बनकर जीवन व्यतीत करें, जिसे दूसरों की परवाह ही न हो।
असल बात यह है कि अपनी ज़रूरतों को प्राथमिकता देना सीखें और साथ ही दूसरों की अपेक्षाओं और भावनाओं का भी ध्यान रखें। जीवन में आप किसी के सामने झुकना नहीं चाहते, लेकिन दूसरों की भावनाओं को ठेस पहुँचाने वाले और उन्हें कुचलने वाले भी नहीं बनना चाहते। संतुलन ज़रूरी है।
मान लीजिए कि आपका आने वाला सप्ताहांत बेहद व्यस्त रहने वाला है। एक तरफ, आपका एक करीबी दोस्त अपना जन्मदिन मना रहा है - और यह उन मजेदार सप्ताहांतों में से एक है जहाँ सभी दोस्त एक साथ मिलकर जश्न मना रहे हैं। आपके लिए इसका मतलब है पार्टी स्थल तक पहुँचने के लिए चार घंटे की ड्राइव करना। और आप जानते हैं कि आपके लिए सही फैसला वहाँ मौजूद रहना ही है। दूसरी ओर, आपने महीनों पहले अपने माता-पिता से वादा किया था कि आप इसी सप्ताहांत घर लौटेंगे क्योंकि आपके दादा-दादी आ रहे हैं।

आप दोनों काम करना चाहते हैं।
आप एक अच्छे दोस्त बनना चाहते हैं, आप एक अच्छे बच्चे बनना चाहते हैं, और आप एक अच्छे पोते-पोती बनना चाहते हैं, इसलिए आप अपने दोस्त के लिए शुक्रवार की रात के उत्सव में शामिल होने के लिए शहर से चार घंटे उत्तर की ओर गाड़ी चलाकर जाने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं।
और आपको खुशी है कि आपने ऐसा किया।
आप दोस्तों के साथ देर रात तक हंसते-हंसते जागते हैं और एक बोतल वाइन पी जाते हैं। आप खूब मजे करते हैं। फिर, अगली सुबह आप सुबह 7 बजे उठते हैं। बिस्तर से उठते हैं, ट्रैक सूट पहनते हैं, एक नोट छोड़ते हैं जिसमें लिखते हैं कि आप सप्ताहांत के बाकी दिनों में शामिल न हो पाने के लिए माफी मांगते हैं, और फिर कार में बैठकर अपने माता-पिता के घर के लिए चार घंटे का सफर तय करते हैं ताकि सप्ताहांत के बाकी दिन अपने दादा-दादी के साथ बिता सकें। जब आप सड़क पर गाड़ी चला रहे होते हैं, तो आप अपने द्वारा किए गए प्रयास पर गर्व महसूस करते हैं।
आपको शायद पता नहीं होगा (आपको बाद में पता चलेगा), जन्मदिन वाली लड़की आपके जाने से नाराज थी और उसने कथित तौर पर कहा: "मुझे नहीं पता कि अगर उसे सिर्फ एक रात ही रुकना था तो वह आने की जहमत क्यों उठाती थी।"
उसे रहने दो।
चार घंटे बाद, आप अपने माता-पिता के घर पर हैं—थोड़ा हैंगओवर है और बहुत थके हुए हैं। आप ट्रैक सूट पहने हुए कार से बाहर निकलते हैं और अपनी दादी को गले लगाते हैं, जो इतनी उत्साहित हैं कि उनकी आँखों में आँसू आ जाते हैं।
फिर आप अपनी माँ को गले लगाते हैं, और वह आपके कान में फुसफुसाती है, "कल रात जब दादी आई थीं, तो उन्हें बहुत निराशा हुई थी कि आप यहाँ नहीं थे।" और फिर वह कहती हैं, "हमें दस मिनट में दोपहर के भोजन के लिए निकलना है। आपको कपड़े बदलने होंगे।"
उसे रहने दो।
मैं आपको यह कहानी दो बातें साबित करने के लिए सुना रहा हूँ: पहली बात, चाहे आप हर संभव कोशिश करें, सबको खुश करने की पूरी कोशिश करें और सब कुछ ठीक कर लें, फिर भी यह गारंटी नहीं है कि दूसरे लोग आपके बारे में सकारात्मक सोचेंगे। उन्हें सोचने दीजिए।

दूसरा—और यह सबसे महत्वपूर्ण बात है—वह व्यक्ति न बनें जो हर किसी को खुश करने के लिए हद से ज्यादा कोशिश करता है। मैं पहले ऐसा ही था। इससे मैं अंदर से खाली हो गया और मुझे ऐसा लगने लगा कि मैं जो कुछ भी करता हूँ वह कभी भी काफी अच्छा नहीं होता।
अब जब मुझे 'लेट देम थ्योरी' के बारे में पता चल गया है, तो मैं खुद को खुश रखने के लिए हर संभव कोशिश करती हूँ। चलिए, मैं समझाती हूँ।
अपने दोस्त की जन्मदिन पार्टी में जाने और अपने दादा-दादी से मिलने के लिए इतनी मेहनत करने का कारण यह है कि इससे आपको खुद पर गर्व महसूस होता है।
अपने दोस्त के जन्मदिन पर इसलिए मत जाओ कि वो तुम्हें अच्छा दोस्त समझे। अपने दोस्त के जन्मदिन पर इसलिए जाओ क्योंकि इससे तुम्हें एक अच्छा दोस्त होने का एहसास होता है।
अपनी मां को खुश करने के लिए अपने दादा-दादी से मिलने घर मत जाओ। अपने दादा-दादी से मिलने घर जाओ क्योंकि अपने दादा-दादी और परिवार को प्राथमिकता देना तुम्हें खुशी देता है।
जब आप ऐसा काम करते हैं जिससे आपको खुद पर गर्व हो, तो दूसरों की राय मायने नहीं रखती। कोई आपके जल्दी चले जाने पर नाराज़ होगा, कोई आपके देर से आने पर नाराज़ होगा। आपके फैसलों से कोई न कोई हमेशा निराश होगा। कभी भी खुद को निराश मत होने दीजिए। और अपराधबोध को अपने फैसलों पर हावी मत होने दीजिए। जब आप "अपराधबोध" महसूस करने के कारण अपने माता-पिता के पास जाते हैं, तो आप उन्हें ही खलनायक बना देते हैं। लेकिन जब आप इसलिए जाते हैं क्योंकि न जाने पर आपको खुद पर गुस्सा आएगा, तो आप अपने फैसलों के नियंत्रण में होते हैं।
यह इस बात का एक बहुत ही सरल उदाहरण है कि दूसरों की राय की चिंता करना कैसे बंद करें और अपने मूल्यों को अपने निर्णयों का मार्गदर्शक बनने दें। लेकिन उन पलों का क्या जब आपकी राय और किसी दूसरे की राय सचमुच टकराती है? जैसे कि अगर आपकी माँ को वह व्यक्ति पसंद न हो जिससे आप शादी करने वाले हैं? तब आप क्या करेंगे?
में वहा गया था।

अध्याय 6

कठिन लोगों से प्यार कैसे करें

मेरे विचार से, अजनबियों, सहकर्मियों और यहाँ तक कि दोस्तों के साथ भी 'लेट देम थ्योरी' का प्रयोग करना आसान है, क्योंकि इसका प्रयोग करने के बाद आपको उनसे थोड़ी दूरी बनाकर आराम करने का समय मिल जाता है। आप अपने बेडरूम में जाकर दरवाजा बंद कर सकते हैं। आप काम के बाद घर जा सकते हैं। आप हवाई जहाज से उतरकर सीधे बाहर जा सकते हैं।
और ज़्यादातर समय तो आपको पता भी नहीं चलेगा कि कोई आपके बारे में नकारात्मक सोच रहा है। लेकिन परिवार? परिवार का रिश्ता बिल्कुल अलग होता है। परिवार जीवन भर आपके साथ रहता है।
आपके परिवार वाले अक्सर अपनी राय खुलकर और बेबाकी से रखते हैं: वे इस बात से नाराज़ हैं कि आप छुट्टियों में घर नहीं आ रहे हैं। वे लगातार पूछते रहते हैं कि आप अभी तक अविवाहित क्यों हैं। उन्हें लगता है कि आपने पढ़ाई छोड़कर अपनी ज़िंदगी बर्बाद कर दी है। उन्हें आपके दोस्तों का समूह बिल्कुल पसंद नहीं है। वे आपके जीने के तरीके से सहमत नहीं हैं। वे साफ-साफ बता देते हैं कि उन्हें आपका पार्टनर पसंद नहीं है। वे नहीं चाहते कि आप नौकरी छोड़कर अपना व्यवसाय शुरू करें। वे चाहते हैं कि आप अपना बेहतर ख्याल रखें और वे इस बारे में खुलकर बोलते भी हैं।
परिवार के लोग अक्सर आपके सामने ज़्यादा कठोर हो सकते हैं क्योंकि उनकी आपकी खुशी और सफलता में हिस्सेदारी होती है। कई बार जब परिवार वाले आपकी परवाह करते हैं, तो वे आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करके दिखाते हैं। जब उन्हें आपके दोस्त पसंद नहीं आते, या उन्हें लगता है कि आप गलत रास्ते पर जा रहे हैं, या वे चाहते हैं कि आप अपना बेहतर ख्याल रखें, तो वे आपको ये सब बता देते हैं।
अक्सर, यह आपके परिवार का वह तरीका होता है जिससे वे आपकी परवाह दिखाते हैं। वे आपके लिए और भी बहुत कुछ चाहते हैं, वे चाहते हैं कि आप खुश रहें और वे आपकी उस क्षमता को पहचानते हैं जो व्यर्थ जा रही होती है। हालांकि, यह परवाह करना नियंत्रण में बदलने की सीमा को आसानी से पार कर सकता है।

आपके जन्म से ही परिवार के लोग आपके बारे में अपनी राय रखते आए हैं। वे आपको सबसे लंबे समय से जानते हैं। वे अपनी राय देने के हकदार समझते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वे जानते हैं कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है। (जो आमतौर पर वही होता है जो उन्हें भी सबसे अच्छा लगता है।)
इसके अलावा, आपके परिवार के हर सदस्य की एक-दूसरे से और परिवार के कामकाज के तरीके से अपेक्षाएँ होती हैं। ये पारिवारिक रिश्ते बाकी रिश्तों से कहीं ज़्यादा गहरे होते हैं क्योंकि आप इन्हें लंबे समय से जानते हैं—और ये रिश्ते एक दूसरे से जुड़े हुए तंत्र का निर्माण करते हैं। यही कारण है कि आपका परिवार आपके द्वारा किए गए किसी भी बदलाव पर ज़्यादा नाटकीय प्रतिक्रिया देता है—क्योंकि आप भी उस पारिवारिक तंत्र का हिस्सा हैं। आपके द्वारा किया गया कोई भी बदलाव पूरे तंत्र में सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव डालेगा।
यह जानना कि लोग प्रतिक्रिया देंगे क्योंकि आप रिश्तों के एक ऐसे अंतर्संबंधित जाल का हिस्सा हैं जो पीढ़ियों से चला आ रहा है, आपको इस स्थिति से बेहतर ढंग से निपटने में मदद कर सकता है।
मैं यह नहीं कह रहा कि वे अपेक्षाएँ या वह व्यवस्था सही है। मैं बस इतना कह रहा हूँ कि यही वास्तविकता है। और मुझे लगता है कि किसी भी स्थिति के व्यापक संदर्भ को समझना मुझे अपने परिवार में अपने व्यवहार को नियंत्रित रखने में मदद करता है।
उदाहरण के लिए, यदि आप अपने जीवनसाथी से तलाक लेने का फैसला करते हैं, या आप अब उन्हीं परंपराओं का पालन नहीं करना चाहते हैं, या आप अपने धर्म से बाहर किसी से शादी करते हैं, या आप एक अनूठा करियर पथ अपनाते हैं, या आपके राजनीतिक विचार अलग हैं, तो इससे पूरे परिवार में उथल-पुथल मच जाएगी क्योंकि यह आपके बारे में और आपके जीवन जीने के तरीके के बारे में सभी की अपेक्षाओं और मान्यताओं को बाधित करता है।
सौतेले बच्चों और सौतेले माता-पिता के आपसी संबंध जब परिवार के जटिल ताने- बाने में जुड़ जाते हैं, तो यह बात और भी स्पष्ट हो जाती है। यह पारिवारिक व्यवस्था के लिए एक बड़ा झटका होता है और इसका परिणाम अच्छा या बुरा, दोनों हो सकता है। नए सदस्यों के आने पर घर के कामकाज को लेकर बनी सभी धारणाएं धरी की धरी रह जाती हैं। बदलाव को स्वीकार करना वाकई मुश्किल हो सकता है।

खासकर उन बच्चों के लिए जिन्हें इस बदलाव को स्वीकार करने और एक खुशहाल मिश्रित परिवार के रूप में रहने के लिए मजबूर किया जाता है।
'लेट देम थ्योरी' सौतेले माता-पिता के रूप में आपकी भूमिका को समझने में आपकी बहुत मदद करेगी। एक वयस्क के रूप में, यह आपकी ज़िम्मेदारी है कि आप उन्हें शोक मनाने दें। उन्हें आपको (और आपके बच्चों को) एक खतरे के रूप में देखने दें, क्योंकि चाहे आपकी मंशा कितनी भी अच्छी क्यों न हो, आप एक खतरा हैं। उन्हें माता-पिता के साथ समय बिताने के लिए आपसे प्रतिस्पर्धा करनी पड़ती है। यह सच है। वे भी नियंत्रण चाहते हैं, ठीक वैसे ही जैसे आप चाहते हैं। उन्हें अपनी भावनाओं को महसूस करने दें। उन्हें अपने माता-पिता के साथ अकेले समय बिताने दें। अगर उन्हें आपको पसंद करने की ज़रूरत नहीं है, तो उन्हें ऐसा करने दें।
यह कभी न भूलें कि सौतेले बच्चों को, विशेष रूप से, आपसे समझ, स्नेह और सहानुभूति की आवश्यकता होती है। वे न केवल अपने जीवन में एक नए वयस्क को स्वीकार करना सीख रहे हैं, बल्कि उस परिवार के खोने का शोक भी मना रहे हैं जो वे चाहते थे। यह बिल्कुल सामान्य है।
व्यापक संदर्भ को समझने से आपको 'मुझे करने दो' वाले पहलू पर ध्यान केंद्रित करने और अधिक शालीनता से व्यवहार करने में मदद मिलेगी, जिससे आप एक समझदार और दयालु वयस्क बन सकेंगे। आप जितनी अधिक शालीनता और दयालुता दिखाएंगे, उतना ही अधिक आप स्थिति में बदलाव लाने के लिए अवसर पैदा करेंगे।
सौतेले बच्चों और सौतेले माता-पिता के बीच के ये रिश्ते जटिल होते हैं। इनमें कुछ भी सहज नहीं होता। लेकिन लेट देम थ्योरी और इस अध्याय में आप जिस विशेष उपकरण के बारे में जानेंगे, उसकी मदद से ये रिश्ते कहीं अधिक सुंदर बन सकते हैं।
मैंने एक बार एक सम्मेलन में एक थेरेपिस्ट को यह कहते सुना, "अगर परिवार न होते, तो मेरा काम ही न होता।" परिवार की बात करें तो, आपके रिश्तेदारों को अपनी राय रखने का पूरा अधिकार है, लेकिन यह इस बात से बिल्कुल अलग है कि वे आपके जीवन जीने, अपनी मर्जी से जीने और जिसे चाहें उससे प्यार करने के अधिकार को नकार दें। उनकी राय सही है या गलत, यह मायने नहीं रखता। मायने यह रखता है कि आप उनकी राय को कैसे लेते हैं।

तो, क्या होता है जब आपके प्रियजन आपके जीवन जीने के तरीके या आपके व्यक्तित्व से सहमत नहीं होते? मैं समझ सकता हूँ। तो, आप इससे निपटने के लिए क्या कर सकते हैं? उन्हें ऐसा करने दें।
उनकी राय बदलने की कोशिश मत करो। उन्हें अपनी राय रखने की पूरी आज़ादी दो। चाहे वो आपके सौतेले बच्चे हों, आपकी भाभी हों, आपकी दादी हों या आपका भाई, उन्हें जो चाहे सोचने का अधिकार है। और उन्हें आपको या आपके प्रियजन को नापसंद करने का भी अधिकार है। इसलिए, उन्हें ऐसा करने दो। और फिर, मुझे अपनी प्रतिक्रिया चुनने दो।

आदर्श सिद्धान्त
मेरी दोस्त लिसा बिलियू, जो एक बेस्टसेलिंग लेखिका, वुमन ऑफ इम्पैक्ट पॉडकास्ट की होस्ट और अरबों डॉलर की पोषण कंपनी क्वेस्ट न्यूट्रिशन की सह-संस्थापक हैं, ने मेरे साथ फ्रेम ऑफ रेफरेंस की अवधारणा साझा की।
यह एक ऐसा उपकरण है जो आपको उन स्थितियों से निपटने में मदद करता है जहां कोई व्यक्ति आपके व्यक्तित्व, आपके प्रियजनों, आपकी मान्यताओं या आपके जीवन जीने के तरीके को अस्वीकार करता है, और आप इस मुद्दे को गहराई से समझना चाहते हैं।
मैं भी उस स्थिति से गुजर चुका हूं और शायद आप भी गुजर चुके हों।
जब लीसा ने फ्रेम ऑफ रेफरेंस को एक मानसिकता उपकरण के रूप में वर्णित किया, जिसने उनके रिश्तों को बेहतर बनाने में मदद की, तो हमारे वैश्विक पॉडकास्ट श्रोता इस पर फिदा हो गए। फ्रेम ऑफ रेफरेंस का मतलब है "किसी व्यक्ति के किसी चीज़ को देखने के नजरिए को समझना" और यह लेट देम थ्योरी के साथ बखूबी मेल खाता है।
मैं आपको अपने जीवन का एक उदाहरण देती हूँ। जब मैं अपने पति क्रिस से मिली, तो मैं बेहद खुश थी और उनसे बेइंतहा प्यार करती थी। और जब उन्होंने मुझे शादी का प्रस्ताव दिया, तो मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। उस समय, मुझे याद है कि मेरी माँ उतनी उत्साहित नहीं लग रही थीं जितनी मुझे उम्मीद थी।
तो मैंने उससे इस बारे में बात की और उससे कहा कि मैं चाहती हूं कि वह मेरे लिए उत्साहित हो, और मैंने उससे कहा कि वह ऐसा व्यवहार करे जैसे उसने ही उसे मेरे लिए चुना हो।

और उसने कहा, "लेकिन मैंने उसे तुम्हारे लिए नहीं चुना, और अगर यह मेरे हाथ में होता, तो मैं ऐसा नहीं करती, इसलिए मैं ऐसा व्यवहार नहीं करने वाली जैसे मैंने उसे चुना हो।"
उस समय मैं इतनी गुस्से में थी कि मुझे समझ नहीं आ रहा था कि क्या करूं। मैं उसे अपनी ज़िंदगी से निकालना नहीं चाहती थी, लेकिन मुझे यह भी नहीं पता था कि इस स्थिति से कैसे निपटूं। मैं उस इंसान से बेइंतहा प्यार करती हूं जिसे मैं अपना सोलमेट मानती हूं, और मेरी मां मेरे सामने कहती है, "मैं तुम्हारे लिए उसे कभी नहीं चुनती," और फिर मेरे लिए खुशी जताने से भी इनकार कर देती है।
मैंने क्रिस से शादी कर ली, लेकिन मेरी माँ के साथ मेरे रिश्ते में वर्षों तक एक तरह की अनभिज्ञता का भाव बना रहा। उनकी कही बातें भूलना मेरे लिए मुश्किल था। और मुझे समझ नहीं आ रहा था कि मैं इस बात को कैसे भुलाऊँ।
समय बीतने के साथ-साथ तनाव कम होता गया, और 30 साल बाद, मेरी माँ क्रिस को बहुत प्यार करती हैं। वह मजाक में कहती हैं, "क्रिस, तुम मेरे सबसे प्यारे दामाद हो" (वह उनके इकलौते दामाद भी हैं)।
तो मैंने इस स्थिति से कैसे निपटा? हाल ही में 'लेट देम थ्योरी' और 'फ्रेम ऑफ रेफरेंस' नामक इस उपकरण का उपयोग करके ही मुझे वास्तव में समझ आया कि वह ऐसा क्यों महसूस करती थी। इसने मेरी माँ के साथ मेरे रिश्ते में और उनकी राय से असहमत होने पर भी उनके लिए सम्मान और समर्थन देने की मेरी क्षमता में एक बड़ा बदलाव ला दिया है।
देखिए, अगर मैं अपनी माँ की जगह होती और उनके जीवन के बारे में जो कुछ जानती हूँ, उसे ध्यान में रखती, तो मैं भी क्रिस से शादी नहीं करना चाहती। क्यों? क्योंकि क्रिस पूर्वी तट से है और उससे शादी करने का मतलब यह होता कि मैं शायद पूर्वी तट पर ही बस जाती और फिर कभी मध्यपश्चिम में अपने घर या अपने माता-पिता के पास नहीं लौट पाती।
मेरी माँ की सोच यह है कि एक बार जब उन्होंने घर छोड़ दिया और मेरे पिता से मिलीं, तो वे फिर कभी घर वापस नहीं लौटीं। मेरी माँ ने 17 साल की उम्र में न्यूयॉर्क के उत्तरी हिस्से में स्थित अपने पारिवारिक फार्म को छोड़कर कंसास में कॉलेज में दाखिला लिया। वहाँ उनकी मुलाकात मेरे पिता से हुई और दोनों को प्यार हो गया। 19 साल की उम्र तक उनकी शादी हो चुकी थी और मैं पैदा हो गया था।

यह न तो मेरी दादी ने और न ही मेरे पिताजी ने सोचा था, लेकिन यही हुआ। दरअसल, जब मेरे पिताजी के माता-पिता को पता चला कि मेरी माँ मुझसे गर्भवती हैं, तो मेरी दादी ने मेरी 19 वर्षीय माँ से कहा, "मुझे उम्मीद है कि तुमने हमारे बेटे का जीवन बर्बाद नहीं किया होगा।"
क्या आप कल्पना कर सकते हैं? जब मैं अपने माता-पिता की कम उम्र और इस तथ्य के बारे में सोचता हूँ कि वे कंसास में रहते थे और उनके आसपास कोई परिवार नहीं था, तो मुझे बहुत दुख होता है।
यह मेरी माँ का वास्तविक अनुभव था, और इसने माता-पिता से इतनी दूर परिवार पालने के बारे में उनके संदर्भ का ढांचा तैयार किया, और यह भी कि आपके आसपास परिवार का कोई समर्थन न होना कितना मुश्किल है।
मेरे पिताजी ने अपनी रेजीडेंसी और मेडिकल स्कूल की पढ़ाई पूरी करने के बाद आखिरकार मेरे माता-पिता मिशिगन में बस गए। बचपन में मैं अपने दादा-दादी और रिश्तेदारों से बहुत कम ही मिल पाता था क्योंकि वे बहुत दूर रहते थे। बस मैं, मेरी माँ, मेरे पिताजी और मेरा भाई ही थे। हम चार लोगों का छोटा सा परिवार, दुनिया के खिलाफ।
तो जब मैं पूर्वी तट पर कॉलेज जाने के लिए घर से निकली, तो शायद इसी डर ने मेरे मन में घर वापसी न करने का डर पैदा कर दिया। और जब न्यूयॉर्क में मेरी मुलाकात क्रिस से हुई, जो पूर्वी तट से ही था, तो मेरी माँ का सबसे बड़ा डर और भी पुख्ता हो गया कि मैं भी अपना जीवन दूर जाकर शुरू करूँगी और अपने छोटे से मध्यपश्चिमी कस्बे में कभी वापस नहीं लौटूँगी।
और ठीक यही हुआ। मेरी माँ का सबसे बड़ा डर सच हो गया। अगर आप इसे मेरी माँ के नज़रिए से देखें, तो उन्हें अपनी कहानी अपने सामने दोहराती हुई दिखाई दी। मैं घर से दूर जाकर किसी से मिलूँगी और फिर कभी वापस नहीं आऊँगी।
और वह सही थी। मुझे यकीन है कि वह चाहती थी कि मैं मिशिगन के किसी व्यक्ति से शादी करूँ ताकि मैं उनके पास ही बस जाऊँ। तीस साल पहले जब मैं क्रिस से मिली थी, तब मैंने अपनी माँ के नज़रिए के बारे में नहीं सोचा था। मैं बस आहत और गुस्से में थी और मैंने यही निष्कर्ष निकाला कि वह "मेरा समर्थन नहीं करती।"
अब मुझे समझ आ रहा है कि उसने मेरा साथ दिया—उसे बस अपनी बेटी को खोने का डर था। वह मुझसे प्यार करती है और नहीं चाहती थी कि मैं उससे इतनी दूर रहूँ। 'उन्हें ऐसा करने दो' के सिद्धांत का उपयोग करके, मैं उसे यह इच्छा

करने की स्वतंत्रता दे सकती हूँ कि मेरा जीवन किसी और दिशा में जाता, और मैं उसकी भावनाओं को भी गहराई से समझ सकती हूँ।
मैं समझ सकती हूँ कि अपनी बेटी को ऐसे व्यक्ति से शादी करते देखना कितना मुश्किल होगा जो उसे आपसे दूर ले जाएगा। मैं भी अपनी बेटियों और बेटे के लिए ऐसे व्यक्ति को नहीं चुनूँगी।
मैं नहीं चाहूंगी कि मेरी बेटी सॉयर की शादी यूरोप के किसी लड़के से हो और वह पेरिस में रहने चली जाए। मेरा मतलब है, अगर इससे उसे खुशी मिलती है, तो उसे ऐसा करना चाहिए। लेकिन क्या यह मेरी पसंद होगी? नहीं। यह बात शायद आपको असहयोगी या नियंत्रणकारी लगे, लेकिन मुझे यकीन है कि हर माता-पिता इससे सहमत होंगे। और मैं यह बात नियंत्रण करने के लिए नहीं कह रही हूँ। मैं यह इसलिए कह रही हूँ क्योंकि मुझे ऐसा लगता है। मेरी राय भले ही नकारात्मक हो, लेकिन मुझे अपनी राय रखने का अधिकार है। और मुझे यकीन है कि मेरी बेटी को यह बहुत ही असहयोगी लगेगा।
और यही बात मेरी बेटी केंडल के साथ भी है। वह फिलहाल लॉस एंजिल्स में रहती है, और हो सकता है कि उसे कैलिफोर्निया में रहने वाला कोई मिल जाए और वह वहीं बस जाए और अपना परिवार बसा ले। इसका मतलब यह होगा कि मैं उससे या उसके बच्चों से उतनी बार नहीं मिल पाऊँगी जितनी बार मैं पूर्वी तट पर रहते हुए मिल पाती।
और मुझे यह राय रखने का पूरा अधिकार है, ठीक वैसे ही जैसे सॉयर को पेरिस जाने का और केंडल को लॉस एंजिल्स में परिवार बसाने का फैसला करने का अधिकार है।
मेरी माँ को भी यह राय रखने का पूरा अधिकार है कि वह मेरे लिए पूर्वी तट से किसी को नहीं चुनतीं। मुझे खुशी है कि इस बात ने मुझे क्रिस से शादी करने और जहाँ हम रहना और परिवार बसाना चाहते थे, वहाँ बसने से नहीं रोका। लेकिन अब मैं 'लेट देम थ्योरी' के लिए आभारी हूँ क्योंकि इससे मैं अपनी माँ को भी गहराई से समझ पाती हूँ, और यह भी समझ पाती हूँ कि 30 साल पहले उन्हें ऐसा करने में हिचकिचाहट क्यों महसूस हुई थी। यह कोई आलोचना नहीं थी; यह दुख था। वह गलत नहीं थीं। वह सही थीं। लेकिन मैं भी गलत नहीं थी।
दरअसल, हम दोनों ही सही थे। क्योंकि हमारे संदर्भ के अलग-अलग पहलू हैं। उसके नज़रिए से देखने पर मुझे अपने रिश्ते में फिर से संतुलन लाने में मदद मिली। अब कोई सत्ता संघर्ष नहीं था; बल्कि आपसी समझ थी।

इन परिस्थितियों से निपटना इतना चुनौतीपूर्ण होने का एक कारण यह है कि आप दोनों को लगता है कि आप सही हैं। अपने व्यक्तिगत अनुभव या संदर्भ के आधार पर, वे मानते हैं कि उनकी राय सही है। अपने व्यक्तिगत अनुभव या संदर्भ के आधार पर, आप जानते हैं कि आपकी राय सही है।
'उन्हें बोलने दो' के सिद्धांत के साथ, स्वीकृति और समझ के साथ, हम दोनों के विचारों के सत्य होने की गुंजाइश है। इससे गहरे जुड़ाव, ईमानदारी और प्रेम के लिए जगह बनती है।
अपनी भावनाओं से अलग होकर किसी और की भावनाओं को समझने की क्षमता रखने के लिए असाधारण परिपक्वता की आवश्यकता होती है। यह समझना मुश्किल है कि कोई आपसे प्यार कर सकता है और फिर भी उसके विचार इतने गहरे दुखदायी और कभी-कभी कट्टरपंथी हो सकते हैं।
जब जीवन में ऐसा होता है, तो आप कैसे प्रतिक्रिया देते हैं, यह पूरी तरह से आपका व्यक्तिगत निर्णय होता है। अगर आपके परिवार का कोई सदस्य आपको जज कर रहा है, तो मैं आपको यह नहीं बता सकता कि आपको क्या करना चाहिए। मैं बस आपको ऐसे तरीके बता सकता हूँ जिनसे आप यह तय कर सकें कि आप उस स्थिति पर कैसे प्रतिक्रिया देना चाहते हैं।
क्या आप इस व्यक्ति को अपने जीवन में चाहते हैं? यदि हाँ, तो 'लेट देम थ्योरी' इसके लिए अनुकूल परिस्थितियाँ बनाएगी। मैंने अपने अनुभव से, इस पुस्तक के लिए शोध करते हुए और कई अन्य लोगों के अनुभवों को सुनकर पाया है कि जब आप लोगों को अपने निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर देते हैं और प्रेम और करुणा के साथ अपने पूर्ण स्वरूप में उपस्थित होने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो समय के साथ लोग अक्सर स्वयं ही अपनी राय बदल लेते हैं।
इसलिए, भले ही यह कठिन लगे, उन्हें अपनी राय रखने दें और इस बात पर ध्यान दें कि आप कैसे प्रतिक्रिया देंगे। मुझे किसी दूसरे के नज़रिए को समझने का यह विचार इसलिए पसंद है क्योंकि किसी के दृष्टिकोण को समझने से शायद उनकी या आपकी राय न बदले, लेकिन इससे आपके रिश्ते में गहराई आएगी और आप दोनों के बीच का जुड़ाव और मजबूत होगा।
यह आपको एक ही समय में दो बातों के सच होने के लिए जगह बनाने में मदद करता है, और यही वह जगह है जहाँ प्यार पनप सकता है। और यकीन मानिए, मैं समझती हूँ — माता-पिता से चिढ़ना या नाराज़ होना आसान है। उन्हें दोष देना भी आसान है।

अपने भाई-बहनों, तलाकशुदा माता-पिता, ससुराल वालों, सौतेले माता-पिता या वयस्क बच्चों के साथ संबंधों को लेकर निराश और परेशान महसूस करना भी आसान है। उनके दृष्टिकोण को न समझने का विकल्प चुनना भी आसान है।
आपको यह तय करना होगा कि आप लोगों को वैसे ही स्वीकार करेंगे जैसे वे हैं (विशेषकर अपने परिवार या सौतेले परिवार को) या फिर उनसे वह दूरी बनाए रखेंगे जिसकी आपको ज़रूरत है। परिवार में बस एक व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव आने से पूरा सिस्टम बेहतर हो सकता है। और वह व्यक्ति आप ही हैं। मुझे 'लेट देम थ्योरी' इसलिए पसंद है क्योंकि जब भी आप खुद को बेहतर बनाते हैं, तो आपके सभी रिश्ते बेहतर हो जाते हैं, और यह बात परिवार के रिश्तों पर विशेष रूप से लागू होती है। मैंने अपने परिवार में इसका प्रभाव महसूस किया है।
जो बातें मुझे पहले परेशान करती थीं, अब उनसे मुझे कोई तनाव नहीं होता। मैं खुद को बेवजह के झंझटों में नहीं उलझने देती। और मैं इस बात पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करती हूँ कि मैं अपने जीवन को इस तरह से जीऊँ और प्रस्तुत करूँ जिससे मुझे गर्व महसूस हो।
मैंने अपने लिए यह तय किया है कि मेरे लिए अपने परिवार के साथ घनिष्ठ संबंध रखना महत्वपूर्ण है। और अपना समय और ऊर्जा उन्हें तनाव देने में या उन परिस्थितियों को नियंत्रित करने की कोशिश में बर्बाद करना जो मेरे नियंत्रण से बाहर हैं, समय की बर्बादी है।
क्योंकि सच्चाई यही है: आपके अपनों के साथ आपका समय सीमित है। एक दिन आपको यह एहसास होगा कि आपके माता-पिता हमेशा आपके साथ नहीं रहेंगे, और यह उनका भी पहला मानव जीवन था।
लोग आपको उतनी ही गहराई से जान सकते हैं जितनी गहराई से वे खुद को जान चुके हैं। ज्यादातर लोग थेरेपी के लिए नहीं गए हैं, उन्होंने अपनी समस्याओं पर गौर नहीं किया है, और वे ऐसा करना भी नहीं चाहते।
उन्हें ऐसा करने दो। अपने माता-पिता को अपनी हैसियत से कमतर समझो। अपने पारिवारिक जीवन को किसी परीकथा जैसा मत बनने दो। वे अपने संसाधनों और जीवन के अनुभवों के आधार पर अपना सर्वश्रेष्ठ कर रहे हैं। अब आगे क्या होगा, यह तुम तय कर सकते हो।
मैं ये सब इसलिए नहीं कह रहा कि जो भी बुरा हो उसे सही ठहरा सकूँ। मैं ये भी नहीं कह रहा कि आप बेहतर के हकदार नहीं हैं। हर किसी को ये महसूस करने का

में आपको वैसा न मिले। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप पहली बार "मैं तुमसे प्यार करता/करती हूं", "मैं समझता/समझती हूं" या "मैं तुम्हें माफ करता/करती हूं" कहें।
इसका मतलब यह हो सकता है कि आप उन कठिन बातचीत को करें जिनसे आप उनके विचारों या आलोचना के डर से बचते आ रहे हैं। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप अपराधबोध से मुक्त होकर कुछ बदलाव करें। और इसका मतलब यह भी हो सकता है कि आप खुद को उनसे अलग कर लें क्योंकि अब आप अपने हक से कम पर समझौता करने को तैयार नहीं हैं। और इसका मतलब यह भी हो सकता है कि जब तक आपके पास समय है, आप पूरी तरह से प्रयास करें।
तो चलिए, दूसरों की राय से डरने के बारे में आपने जो सीखा है, उसे संक्षेप में समझते हैं। आप फिलहाल दूसरों की राय के डर को अपने ऊपर हावी होने दे रहे हैं। 'लेट देम थ्योरी' आपको सिखाती है कि दूसरों की राय को अपने जीवन पर हावी होने से कैसे रोकें; और यह आपको ऐसा जीवन जीने की शक्ति देती है जिससे आपको खुद पर गर्व हो।
1. समस्या: आप दूसरों की राय को ज़रूरत से ज़्यादा महत्व दे रहे हैं।
जब आप लोगों की सोच के डर से अपने फैसले लेते हैं, तो आप अपनी
क्षमता को सीमित कर लेते हैं और जो आप सच में चाहते हैं उसे पाने
से खुद को रोक लेते हैं। यह डर आपको काम टालने, खुद पर शक करने, पूर्णतावाद के चक्कर में पंगु हो जाने और सबसे महत्वपूर्ण बात, अपने सपनों को छोड़ने पर मजबूर करता है।
2. सच बात यह है कि आप चाहे कुछ भी करें, लोग आपके बारे में नकारात्मक राय रखेंगे ही। ऐसा होना तय है। उन्हें रखने दीजिए। आप इसे नियंत्रित नहीं कर सकते। किसी और की राय को अपने ऊपर हावी होने देना समय और ऊर्जा की बर्बादी है।
3. समाधान: जब आप दूसरों को अपनी इच्छानुसार सोचने देते हैं, तो इससे आपको अपनी इच्छानुसार करने की स्वतंत्रता मिलती है। जब आप अपने विचारों और कार्यों को अपने मूल्यों के अनुरूप ढालते हैं, तो
आपको स्वयं पर गर्व होगा। और जब आपको स्वयं पर गर्व होगा, तो आपको
इस बात की परवाह नहीं होगी कि दूसरे क्या सोचते हैं।
जब आप कहते हैं "उन्हें सोचने दो", तो आप लोगों को अपने बारे में नकारात्मक विचार सोचने देने का निर्णय लेते हैं। जब आप कहते हैं "मुझे सोचने दो", तो

आप उस एक व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करते हैं जिसकी राय वास्तव में मायने रखती है—आपकी अपनी राय।
आपको एक अनमोल और बेमिसाल जिंदगी मिली है, इसलिए इसे ऐसे जिएं जिस पर आपको गर्व हो।

किसी अन्य व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से निपटना

अध्याय 7

जब बड़े लोग नखरे दिखाते हैं

अब आइए जानते हैं कि आपने दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को अपने निर्णयों को प्रभावित करने की अनुमति कैसे दी है।
सच्चाई यह है कि वयस्क भी बच्चों की तरह ही भावुक होते हैं, और दूसरों की प्रतिक्रियाओं को संभालना आपकी ज़िम्मेदारी नहीं है। जब तक आप दूसरों की भावनात्मक अपरिपक्वता को अपने फैसलों पर हावी होने देंगे, तब तक आप अपने जीवन में हमेशा पीछे ही रहेंगे।
मुझे इस बात का बिल्कुल भी अंदाजा नहीं था कि यह मेरे लिए कितनी बड़ी समस्या थी, और न ही आपको है। अपराधबोध से जूझने से लेकर निराशा के डर तक, किसी की प्रतिक्रिया की चिंता करने या यह सोचने तक कि "क्या अभी सही समय है", और किसी के मिजाज का ध्यान रखते हुए सावधानी बरतने तक, आप दूसरों के व्यवहार और प्रतिक्रियाओं को अपनी ऊर्जा खत्म करने दे रहे हैं।
लेकिन बात इससे कहीं ज़्यादा गहरी है। उनका अप्रत्यक्ष आक्रामक व्यवहार, अपराधबोध पैदा करने की कोशिशें और भावनात्मक विस्फोट आपके फैसलों को प्रभावित कर रहे हैं। यही कारण है कि आप तब भी हाँ कह देते हैं जब आपका मन ना कहने का होता है। आप तब झुक जाते हैं जब आपको दृढ़ रहना चाहिए। यही कारण है कि आपके लिए सीमाएँ तय करना मुश्किल है। यही कारण है कि जब कुछ लोग खराब मूड में होते हैं तो आप बहुत सावधानी से पेश आते हैं।
बेशक, बहन की बातों में आकर उसे दोषी महसूस कराना उस पल आसान लगता है, लेकिन लंबे समय में आप अपने आप का एक अहम हिस्सा खो देते हैं। जब अपने प्रेमी या प्रेमिका के साथ हर बातचीत आपको भावनात्मक रूप से थका देती है, तो खुद से यह सवाल पूछें: आखिर हमेशा समझौता करने वाला आप ही क्यों होते हैं? आप अपनी खुशी की कीमत पर किसी और की खुशी की ज़िम्मेदारी क्यों उठाते हैं?
अगर आप दूसरों की भावनात्मक अपरिपक्वता को अपने ऊपर हावी होने देंगे, तो आप हमेशा पीछे ही रहेंगे। किसी की निराशा, क्रोध या अपराधबोध का बोझ अपने ऊपर लेने के बजाय, आप एक नया और मुक्तिदायक तरीका सीखेंगे: उन्हें बस प्रतिक्रिया करने दें।

जब आप कहते हैं "उन्हें करने दो", तो आप दूसरों को उनकी भावनाओं को व्यक्त करने की स्वतंत्रता देते हैं, बिना उन्हें ठीक करने की ज़िम्मेदारी लिए। जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आप अपने लिए जो सही है वही करते हैं, भले ही इससे किसी को बुरा लगे, और यही आपके जीवन की ज़िम्मेदारी लेने का तरीका है।
अब समय आ गया है कि हम दूसरों के अपराधबोध, क्रोध या निराशा से प्रभावित होना बंद करें। दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को संभालना आपकी ज़िम्मेदारी नहीं है। यह बात मैंने अपनी थेरेपिस्ट, डॉ. ऐनी डेविन से सीखी है, जो एक गहन मनोवैज्ञानिक, लेखिका और मेरी अब तक की सबसे बुद्धिमान महिला हैं। एक दिन मैं उनसे परिवार के एक बेहद मुश्किल सदस्य के साथ सीमाएँ तय करने के बारे में बात कर रही थी।
असल बात तो ये है कि मैं नहीं चाहती कि ये इंसान मुझे परेशान करे। बस दिक्कत ये है कि ये हमेशा हर बात को अपने बारे में ही बना लेता है। मुझे यकीन है आपके परिवार में भी कोई न कोई ऐसा होगा। आप जानते हैं कि ऐसे इंसान के साथ शाम बिताना बेहद थकाने वाला होता है। अगर सारा ध्यान उन पर न हो, तो उनके पास इसे वापस अपनी तरफ खींचने के अनगिनत तरीके होते हैं—चाहे वो सकारात्मक हो या नकारात्मक।

क्या होगा अगर हम सभी की उम्र सिर्फ आठ साल हो?

तो मैं ऐनी से इस व्यक्ति के बारे में बात कर रही थी और उसने कुछ ऐसा कहा जिससे सब कुछ बदल गया:
“मेल, ज़्यादातर वयस्क असल में बड़े शरीर में बस आठ साल के बच्चे होते हैं। अगली बार जब आप ऐसे किसी व्यक्ति के साथ हों और उनकी कही किसी बात या उनके किसी व्यवहार से आपको गुस्सा आए, तो बस कल्पना कीजिए कि चौथी कक्षा में पढ़ने वाला उनका बच्चा आपके साथ कमरे में मौजूद है। क्योंकि आप जिस व्यक्ति का वर्णन कर रही हैं, उसकी भावनात्मक परिपक्वता आठ साल के बच्चे जैसी है। और चाहे आप मानें या न मानें, ज़्यादातर वयस्क ऐसे ही होते हैं।” सच कहूँ तो, जब मैं वहाँ बैठकर उसकी बातों पर विचार कर रही थी, तो मुझे ये बातें बहुत सही लगीं। ये सच है। ज़्यादातर लोगों को अपनी भावनाओं को स्वस्थ तरीके से संभालना नहीं आता, और अपनी ज़रूरतों को सीधे और सम्मानजनक ढंग से व्यक्त करना तो दूर की बात है। मुझे तो बिल्कुल भी नहीं आता था।

ज़रा सोचिए: आपकी माँ अपनी समस्या बताने के बजाय मुंह क्यों फुला लेती हैं? आपका दोस्त आपसे बात करना क्यों बंद कर देता है? जब आप दोस्तों के साथ बाहर होती हैं तो आपका बॉयफ्रेंड आपको व्यंग्यात्मक संदेश क्यों भेजता है? आपकी बहन पहले तो गुस्सा करती है, और फिर एक घंटे बाद ऐसे बर्ताव क्यों करती है जैसे कुछ हुआ ही नहीं?
ऐसा इसलिए है क्योंकि वयस्क भी मूल रूप से बच्चों की तरह ही भावुक होते हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि वे अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से छिपा सकते हैं... ज्यादातर समय।
लेकिन लेट देम थ्योरी की सबसे खूबसूरत बात यह है: यह आपको अधिक आलोचनात्मक नहीं बनाती, बल्कि अधिक दयालु बनाती है। निराश होने के बजाय, आप यह समझने लगते हैं कि अधिकांश लोगों के पास अपनी भावनाओं को परिपक्व तरीके से संभालने के साधन ही नहीं होते।
सच तो यह है कि किसी को भी यह सिखाया नहीं गया है। अपनी भावनाओं को संभालने के लिए, आपको उन्हें समझना होगा और यह जानना होगा कि उन्हें स्वस्थ तरीके से कैसे संसाधित किया जाए। और मेरे अनुभव में, अधिकांश लोगों को यह पता ही नहीं होता कि यह कैसे किया जाए। मुझे तो निश्चित रूप से नहीं पता था। भावनात्मक परिपक्वता जन्मजात नहीं होती या अपने आप नहीं आ जाती। यह एक ऐसा कौशल है जिसमें समय, अभ्यास और सीखने की इच्छाशक्ति लगती है। मेरे थेरेपिस्ट सही कहते हैं। आप जिन लोगों से मिलते हैं, उनमें से अधिकतर लोग अपनी इच्छा पूरी न होने पर या असहज भावनाओं का अनुभव होने पर आठ साल के बच्चे की तरह व्यवहार करते हैं।
लेकिन अब, लेट देम थ्योरी के साथ, आप करुणा के साथ प्रतिक्रिया करना, अपनी सीमाएँ निर्धारित करना और दूसरों की भावनात्मक अपरिपक्वता को अपने जीवन पर हावी होने से रोकना सीखेंगे। और आपको इस उपकरण की आवश्यकता होगी क्योंकि वयस्कों और बचकाने व्यवहार के बीच का संबंध अकाट्य है:

बच्चे का व्यवहार = वयस्क का व्यवहार

बच्चे आपसे दूर भाग जाते हैं वयस्क लोग टकराव से बचते हैं।
बच्चे कोने में रूठकर या मुंह फुलाकर बैठ जाते हैं वयस्क लोग मौन व्यवहार करते हैं
बच्चों ने बंद कर दिया वयस्क लोग संयमी व्यवहार करते हैं।

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

इसलिए मैं यही मानती हूँ कि ज़्यादातर वयस्कों ने कभी भी अपनी भावनाओं को स्वस्थ तरीके से संभालना नहीं सीखा है, क्योंकि किसी के माता-पिता को भी यह नहीं आता था, और अगर आपके माता-पिता को आता था, तो आप वाकई भाग्यशाली हैं। एक बच्चा इसे अपने आप नहीं सीख सकता। जैसा कि मैंने पहले कहा, यह एक ऐसा कौशल है जिसमें समय, अभ्यास और सीखने की इच्छाशक्ति लगती है।
बेशक, इस किताब पर शोध करते समय मुझे एहसास हुआ कि एक अभिभावक के तौर पर मैंने सब कुछ पूरी तरह से बिगाड़ दिया। मैं अपने बच्चे को लेगो खरीद देती। या फिर, मैं गुस्से में भड़क उठती और चिल्लाती, "रोना बंद करो!" या फिर, मैं उनसे दूर चली जाती, उन्हें ज़मीन पर छोड़ देती और गली में मुड़ जाती, इस उम्मीद में कि वे मुझे जाते हुए देखेंगे, अचानक डर जाएंगे और रोना बंद कर देंगे... यही वजह है कि मेरे तीनों बच्चों को अब थेरेपी की ज़रूरत है।
काश मैं मज़ाक कर रही होती। मैंने ये सब गड़बड़ कर दी क्योंकि मुझे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना नहीं आता था। मुझे बचपन में भी ये सिखाया नहीं गया था। मैं ऐसे परिवार में पली-बढ़ी जहाँ हम अपनी भावनाओं के बारे में बात नहीं करते थे। लोग अक्सर भावनाओं से अभिभूत होने पर गुस्से में भड़क उठते थे और फिर ऐसा दिखाते थे जैसे कुछ हुआ ही नहीं।
और यहीं से मुझे 'उन्हें करने दो' सिद्धांत के बारे में एक बहुत महत्वपूर्ण बात याद आती है, और मुझे यह बात बिल्कुल स्पष्ट करनी होगी: बच्चों की भावनात्मक और शारीरिक ज़रूरतों के लिए वयस्क शत प्रतिशत ज़िम्मेदार होते हैं। बच्चे खुद को वह भावनात्मक और शारीरिक सहारा नहीं दे सकते जिसकी उन्हें ज़रूरत होती है।
किसी बच्चे को स्वस्थ तरीके से अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करना आपकी जिम्मेदारी है। साथ ही, बच्चे को यह सिखाना भी आपकी जिम्मेदारी है कि भावनाएं सामान्य होती हैं और उन्हें कैसे संभालना है।
दरअसल, इस पुस्तक पर शोध करते समय, नैदानिक मनोवैज्ञानिक और न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलर लेखिका डॉ. लिसा डामोर ने मुझे बताया कि जब कोई बच्चा (या वयस्क) अपनी मनचाही चीज़ न मिलने पर निराशा या किसी हानि पर दुख का अनुभव करता है, तो ये जीवन के अनुभवों के प्रति मानसिक रूप से स्वस्थ प्रतिक्रियाएँ हैं। दुख और निराशा की ये भावनाएँ इस बात का संकेत हैं कि आप मानसिक रूप से स्वस्थ हैं।

क्या भावनाएं परिस्थितियों के अनुरूप हैं?

जब आप आठ साल के होते हैं, तो मनचाहे लेगो न मिलने पर नाराज़ होना स्वाभाविक है। स्कूल में जब आपका दोस्त कुछ ऐसा कह दे जिससे आपको ठेस पहुंचे, तो दुखी होना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। जब आप टीवी देखना चाहते हैं और माता-पिता कहते हैं कि सोने का समय हो गया है, तो नाराज़ होना भी स्वाभाविक है।
वैसे, वयस्कों के अनुभवों के लिए भी यही बात लागू होती है। वयस्क होने पर, अगर आपको नौकरी से निकाल दिया जाता है, तो निराश और हतोत्साहित महसूस करना एक सामान्य प्रतिक्रिया है। ब्रेकअप होने पर अवसादग्रस्त होना स्वाभाविक है। डॉ. डामोर के अनुसार, ये सभी उचित और सामान्य भावनात्मक प्रतिक्रियाएं हैं। ये इस बात का प्रमाण हैं कि आपका दिमाग ठीक उसी तरह काम कर रहा है जैसा उसे करना चाहिए।
लेकिन बचपन में आपको शायद अपनी भावनाओं को दबाना सिखाया गया होगा। जब आप किसी बच्चे से कहते हैं, "भूल जाओ", "रोना बंद करो" या "शांत हो जाओ", तो आप उसे अपनी भावनाओं को दबाना सिखा रहे होते हैं। इन सामान्य मानवीय भावनाओं से ध्यान भटकाना, उनसे बचना या उन्हें सुन्न करना सिखा रहे होते हैं।
डॉ. डामोर ने मुझे बताया कि यही कारण है कि इतने सारे लोग चिंता, अवसाद, लत या पुराने दर्द के साथ जीते हैं - क्योंकि उन्होंने वर्षों से उन सभी भावनाओं से परहेज किया है जो बाद में उनके भीतर बिना किसी आउटलेट के जमा हो जाती हैं।
मैं इसे फिर से दोहरा रहा हूँ: किसी बच्चे को अपनी भावनाओं को समझने और उनसे निपटने के लिए जगह बनाने में मदद करना आपकी ज़िम्मेदारी है। लेकिन किसी अन्य वयस्क की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करना आपकी ज़िम्मेदारी नहीं है।
इसे समझना बेहद ज़रूरी है। चलिए, मैं इसे और विस्तार से समझाता हूँ।

वयस्क का बच्चों जैसा व्यवहार
चलिए, आपके जीवन में किसी के द्वारा आपसे बात न करने के आम अनुभव का उदाहरण लेते हैं। जब कोई व्यक्ति परेशान होता है और उसे अपनी भावनाओं को स्वस्थ और सम्मानजनक तरीके से व्यक्त करना नहीं आता, तो वह अपरिपक्व तरीके से बात करना बंद कर देता है।

इसलिए, वे बात करना बंद कर देते हैं। वे ऐसा दिखावा करते हैं जैसे कुछ हुआ ही नहीं है। और अक्सर, वे आपको नज़रअंदाज़ कर देते हैं। और अगर आपने कभी किसी दोस्त, परिवार के सदस्य या सहकर्मी से इस तरह की चुप्पी का सामना किया है, तो यह बहुत दर्दनाक होता है, और आपकी पहली प्रतिक्रिया यही होती है कि आप यह पता लगाने की कोशिश करें कि आपने क्या गलती की है।
और यही वो व्यक्ति चाहता है जो आपसे बात करना बंद कर देता है—वो आपका ध्यान चाहता है। ठीक वैसे ही जैसे कोने में रूठकर बैठा बच्चा चाहता है कि उसके माता-पिता आकर उसे शांत करें, वैसे ही आपसे बात करना बंद करने वाला वयस्क चाहता है कि आप उससे पूछें, “क्या आप ठीक हैं?”, “क्या मैं कुछ कर सकता हूँ?” और “मैंने क्या गलती की?”
वे मौन व्यवहार का सहारा इसलिए लेते हैं क्योंकि उन्हें अपनी भावनाओं को संभालना नहीं आता, और वे आपको अपने पास बुलाकर यह पूछने की कोशिश कर रहे हैं कि क्या गलत है ताकि उन्हें खुद यह पूछना न पड़े।
हाई स्कूल में मेरी एक दोस्त थी जो अक्सर ऐसा करती थी। एक पल सब ठीक होता था और अगले ही पल वो मुझसे बात करना बंद कर देती थी। और मुझे कभी समझ नहीं आता था कि मुझसे क्या गलती हुई। मैं उसे फोन करने की कोशिश करती, गलियारों में हेलो बोलती, और कभी-कभी किसी ऐसी बात के लिए माफी मांगती जिसका मुझे पता भी नहीं होता था कि मैंने किया है।
वह कभी इस बारे में बात नहीं करती थी, और फिर अचानक एक दिन वह तय कर लेती कि अब उसे इस बात की परवाह नहीं है—और फिर हम दोबारा सबसे अच्छे दोस्त बन जाते। जब वह मुझसे दोबारा बात करना शुरू करती तो मुझे इतनी राहत मिलती थी कि मैं बस ऐसे दिखावा करती जैसे कुछ हुआ ही नहीं था।
अब मुझे यह समझ में आया है कि उसके लिए मुझसे बात न करना और खुलकर बातचीत न करना, मेरे पास आकर अपने मन की बात बताने से कहीं ज्यादा आसान था। उसे तो यह भी नहीं पता था कि ऐसा कैसे किया जाता है।
एक और बात जो आपको समझनी चाहिए, वह यह है कि इसका आपसे कोई लेना-देना नहीं है। जब कोई आपसे बात करना बंद कर देता है, तो इसकी जड़ उनकी अपनी भावनाओं को समझने में असमर्थता या अतीत की परेशानियों में छिपी होती है।
उन्हें करने दो। जब भी कोई वयस्क आठ साल के बच्चे की तरह व्यवहार करे, तो उन्हें करने दो।

भी टेक्स्ट चैट, खाने की मेज पर होने वाली बातचीत, रिश्ते या दोस्तों के समूह से दूर कर लेना चाहिए जहाँ ऐसा हो रहा हो।
दूसरों से बदलाव की उम्मीद करने के बजाय, खुद में बदलाव की मांग करें। अपने लिए उच्च मानदंड निर्धारित करें और इस प्रकार के भावनात्मक रूप से अपरिपक्व व्यवहार को संभालने की जिम्मेदारी अपने ऊपर न लें।
ऐसी स्थितियों में रहना बंद करो जहाँ किसी की बार-बार होने वाली भावनात्मक अपरिपक्वता दुर्व्यवहार जैसी लगने लगे। उन लोगों के लिए सहानुभूति रखना बंद करो जो हर समय खुद को पीड़ित दिखाते हैं। किसी के स्पष्ट रूप से आत्ममुग्ध व्यवहार को नज़रअंदाज़ करना बंद करो।
अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रिश्ते में ज़्यादा समय बिताते हैं जो आठ साल के बच्चे जैसा व्यवहार करता है, तो आपको उतना ही ज़्यादा एक बच्चे के माता-पिता जैसा महसूस होने लगेगा। जब आप यह समझ जाते हैं कि आप ऐसे व्यक्ति से निपट रहे हैं जिसे अपने अंदर बहुत कुछ सुधार करने की ज़रूरत है, तो आप उनके लिए अपने समय और ऊर्जा की मात्रा को लेकर स्वस्थ सीमाएँ तय कर सकते हैं।
क्योंकि जब तक यह व्यक्ति भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करने के लिए प्रयास नहीं करेगा, तब तक वह हमेशा मौन व्यवहार करेगा, खुद को पीड़ित दिखाएगा या अप्रत्यक्ष रूप से आक्रामक व्यवहार करेगा। यह कोई व्यक्तित्व विशेषता नहीं, बल्कि एक आदत बन चुकी है।

लेकिन अगर समस्या आप ही हों तो क्या होगा?

अगर आप इसे पढ़ते समय यह महसूस कर रहे हैं कि आपके जीवन में ऐसे क्षण भी आते हैं जब आप भावनात्मक रूप से अपरिपक्व होते हैं, तो आप क्या करेंगे?
आप अपनी भावनाओं से अभिभूत हो जाते हैं। आप रूठ जाते हैं। आप दूसरों से बात करना बंद कर देते हैं। आप गुस्से में संदेश भेजते हैं। आप खुद को पीड़ित दिखाते हैं। आप दूसरों पर चिल्लाते हैं। आप हर बात को अपने बारे में बना लेते हैं।
अगर आपको भी ऐसा महसूस हो रहा है, तो मैं आपसे यह कहना चाहता हूँ: आप अकेले नहीं हैं। मुझे भी अपने बारे में यही एहसास हुआ था।
दूसरों में इस तरह का अपरिपक्व व्यवहार आसानी से दिख जाता है, लेकिन खुद में इसे देखने के लिए साहस और भावनात्मक समझ की जरूरत होती है। मेरी बात

करें तो, मैं तब आठ साल का भी नहीं था। मैं भावनात्मक रूप से इतना अपरिपक्व था कि शायद मेरी उम्र पाँच साल के बच्चे के बराबर थी।
मैं अपनी भावनाओं से इतनी जल्दी अभिभूत हो जाती थी कि मैं नखरे दिखाने लगती थी, चाहे वह पति पर गुस्सा निकालना हो या बच्चों पर किसी छोटी सी बात पर भड़कना। मेरे जीवन में ऐसे दौर भी आए जब सब कुछ मेरे बारे में ही था, और इसने कई दोस्ती तोड़ दीं। आज भी, जब काम बहुत तनावपूर्ण हो जाता है, तो मैं अपने बिजनेस पार्टनर को लंबे, गुस्से भरे संदेश भेजकर अपनी निराशा व्यक्त करती हूँ। और यह ठीक नहीं है।
'लेट देम थ्योरी' किताब लिखते हुए और अपने जीवन में इसका इस्तेमाल करते हुए भी, मैं लगातार अपनी भावनाओं को समझने और उनसे निपटने के लिए समय निकालना सीख रही हूँ। 'लेट देम थ्योरी' को व्यवहार में लाना सबसे मुश्किल है—अपनी भावनाओं को तुरंत प्रतिक्रिया दिए बिना महसूस करना सीखना। यह कठिन है। मैं अब भी खुद को पलटवार करने या स्थिति को तुरंत अपने नियंत्रण में लेने की इच्छा महसूस करते हुए पाती हूँ... हर समय। और हाँ, गलती होने पर मुझे अब भी निराशा होती है। लेकिन बात यही है: यह परिपूर्ण होने के बारे में नहीं है; यह खुद के प्रति दयालु होने और लगातार आगे बढ़ने के बारे में है।
यह एक जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है, और कई बार ऐसा लगता है जैसे मैं फिर से शुरुआत कर रहा हूँ। मुझे पता है कि यह एक ऐसा कौशल है जिस पर मैं जीवन भर काम करता रहूँगा, और आप भी।
लेट देम थ्योरी ने मुझे खुद के प्रति अधिक दयालु बनने में बहुत मदद की है। इसने मुझे अपनी भावनाओं को संभालने के तरीके को गहराई से समझने में भी मदद की है।
जब कोई दूसरा व्यक्ति नखरे दिखा रहा हो, तो 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का उपयोग करना आसान है। लेकिन अपनी भावनाओं को समझने के लिए इसका उपयोग करना सीख लें, तो आप एक माहिर व्यक्ति बन जाएंगे। मैं आपको बता भी नहीं सकती कि अब मैं कितना अधिक पैसा कमाती हूँ, कितनी अधिक समझदार हो गई हूँ, और अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने के बाद मैं एक बेहतर माता-पिता, बेहतर जीवनसाथी और बेहतर दोस्त बन गई हूँ। आखिरकार, मुझे एक परिपक्व वयस्क जैसा महसूस होने लगा है।
यहां बताया गया है कि आप अपनी भावनाओं को स्वस्थ तरीके से समझने के लिए 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग कैसे कर सकते हैं: जब आप अपनी भावनाओं को उमड़ते

हुए महसूस करें, तो उन्हें उमड़ने दें। क्रोध, कुंठा, चोट, निराशा, उदासी, शोक, आंसू और असफलता की भावनाओं को आने दें। उन्हें उमड़ने दें।
और फिर, मुझे कोई प्रतिक्रिया नहीं देनी है। अपना फ़ोन मत उठाओ। टीवी मत चलाओ। कुछ पीने के लिए मत बनाओ। फ्रिज मत खोलो। और भगवान के लिए, किसी को मैसेज मत करो। बस अपनी भावनाओं को महसूस करो और उन्हें उमड़ने दो।
आपको उन्हें आगे बढ़ने देना सीखना इसलिए जरूरी है क्योंकि एक बार जब वे आगे बढ़ जाते हैं, तो वे गिर भी जाते हैं।

क्या आप जानते हैं कि भावना वास्तव में क्या होती है?

भावनाएँ मस्तिष्क में रसायनों का एक तीव्र प्रवाह मात्र होती हैं जो छह सेकंड के भीतर शरीर में समाहित हो जाती हैं। क्योंकि आपकी भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ इतनी तेज़ी से होती हैं, इसलिए वे अक्सर पूरी तरह से अचेतन होती हैं। आप अपनी भावनाओं को सबसे पहले उन शारीरिक संवेदनाओं के माध्यम से महसूस कर सकते हैं जो रासायनिक प्रवाह के साथ होती हैं, जैसे पसीना आना, मांसपेशियों में अकड़न या दिल की धड़कन का तेज़ होना।
शोध से पता चलता है कि अगर आप भावनाओं पर प्रतिक्रिया नहीं करते हैं, तो अधिकांश भावनाएं 90 सेकंड के भीतर उत्पन्न होंगी और फिर शांत हो जाएंगी। आप अपनी भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते। ऐसा करने की कोशिश करना समय की बर्बादी है। बेहतर तरीका यह है कि आप उन्हें उठने दें और फिर बिना प्रतिक्रिया दिए शांत हो जाने दें। आप चाहे कितनी भी कोशिश कर लें, किसी दूसरे इंसान की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते। भावनाएँ संक्रामक भी होती हैं। किसी और को दुखी, भयभीत, निराश या क्रोधित देखकर आप भी उन्हीं भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं। यही कारण है कि किसी दूसरे व्यक्ति की आवाज़ का लहजा, उसकी ऊर्जा में बदलाव, उसका खराब मूड और उसकी शारीरिक हावभाव आपको तुरंत बेचैन कर सकते हैं।
और एक और बात जो समझने वाली है, वह यह है कि जब भी आप या कोई और भूखा, थका हुआ, तनावग्रस्त, नशे में, अकेला, क्रोधित या आहत होता है, तो आप और भी ज़्यादा भावुक हो जाते हैं। मैं ऐसा इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि जब भी मैं कुछ ऐसा करता या कहता हूँ जिसका मुझे बाद में पछतावा होता है, तो आमतौर पर उसमें तनाव, शराब या भूख शामिल होती है। यह सब जानने से मुझे अपनी भावनाओं

अध्याय 8

सही निर्णय अक्सर गलत लगता है

हाल ही में, मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट के एक श्रोता ने मुझे यह प्रश्न लिखकर भेजा:
मेल, मेरी सगाई हो चुकी है और जल्द ही शादी होने वाली है। शादी में कुछ ही हफ्ते बचे हैं और मुझे पता है कि यह मेरी ज़िंदगी के सबसे खुशी भरे पलों में से एक होना चाहिए। लेकिन ऐसा नहीं है। जैसे-जैसे शादी नज़दीक आ रही है, मेरी मंगेतर और मेरे बीच झगड़े बढ़ते जा रहे हैं। मुझे एक अजीब सा डर सता रहा है। अंदर ही अंदर मुझे डर लग रहा है कि मैं बहुत बड़ी गलती कर रहा हूँ। मुझे समझ नहीं आ रहा कि क्या करूँ। निमंत्रण पत्र भेजे जा चुके हैं, मेरे और उसके माता-पिता ने सब कुछ के लिए एडवांस भी दे दिया है। मैं अपने परिवार को निराश नहीं करना चाहता। मैं नहीं चाहता कि मेरे माता-पिता का पैसा बर्बाद हो। मैं अपनी मंगेतर का दिल नहीं तोड़ना चाहता। मैं नहीं चाहता कि उसके माता-पिता और हमारे सभी जान-पहचान वाले मुझसे नाराज़ हों। मैं यह सब कैसे रद्द करूँ?
सवाल पढ़ते ही मेरी धड़कनें तेज़ हो गईं। मुझे यकीन है आपकी भी हो गई होंगी। जब मामला इतना गंभीर हो, तो सही जवाब भी गलत ही लगता है।
देखने में तो जवाब सीधा-सादा लगता है, भले ही ऐसा न लगे। उसे शादी रद्द कर देनी चाहिए। अगर आपको शादी से डर लग रहा है, तो आप गलती कर रही हैं। अगर आप शादी रद्द करने के बारे में सोचना बंद नहीं कर पा रही हैं, तो आपको ऐसा ही करना चाहिए।
महज इसलिए कि सही फैसला स्पष्ट लगता है, इसका मतलब यह नहीं है कि उसे लेना हमेशा आसान होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मानवीय अनुभव काफी हद तक भावनात्मक होता है।
जो बात ऊपरी तौर पर तर्कसंगत लगती है, वह तब तर्कसंगत नहीं लगती जब आपको पता चलता है कि इससे दूसरे लोगों को बहुत दुख होगा।
जीवन में अक्सर ऐसा होता है कि जब आप ऐसी दुविधा में होते हैं, तो आप खुद को पीड़ा पहुँचाना चुनते हैं बजाय इसके कि आप कोई ऐसा निर्णय लें जो आपके लिए सही हो लेकिन जिसे स्वीकार करना दूसरों के लिए दर्दनाक होगा।
मुझे पत्र लिखने वाला दूल्हा बौद्धिक रूप से जानता है कि उसे क्या करना चाहिए। समस्या उसकी भावनाओं की है। उसने मुझे इसलिए लिखा क्योंकि वह तसल्ली चाहता है। उसे बिल्कुल भी समझ नहीं आ रहा कि वह अपनी भावनाओं को कैसे संभाले या दूसरों में इससे उत्पन्न होने वाली भावनात्मक परेशानी से कैसे निपटे।

किसी कठिन निर्णय पर विचार-विमर्श करना एक बेहद मुश्किल परिस्थिति में मानसिक रूप से स्वस्थ प्रतिक्रिया है। दूसरों के बारे में उसकी चिंता इस बात का संकेत है कि वह एक अच्छा इंसान है।
जीवन में कई बार ऐसा होगा जब आपके कहे या किए गए कामों से लोग नाराज़, निराश या दुखी होंगे। ऐसा होना तय है। सही निर्णय लेते समय आपको अपनी भावनाओं और दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से खुद को अलग रखना होगा। आप अपनी भावनाओं को अपने निर्णयों को प्रभावित करने नहीं दे सकते, क्योंकि वे अक्सर आपको सही निर्णय लेने से रोक देंगी।
यह जितना दिखता है उससे कहीं ज़्यादा मुश्किल है। सही फैसले लेना बेहद कठिन हो सकता है। किसी के साथ ईमानदार होना दिल दहला देने वाला हो सकता है। ऐसा लग सकता है कि वह फैसला आपको अंदर से तोड़ देगा, खासकर जब उससे आपके किसी प्रियजन को दुख पहुंचे।
हमारे दूल्हे की ही बात ले लीजिए, जो अपनी शादी रद्द करना चाहता है लेकिन उसे समझ नहीं आ रहा कि कैसे करे। शायद आपने यह संदेश पढ़ते हुए डर महसूस किया होगा, और हम दोनों तो इस व्यक्ति को जानते भी नहीं हैं।
भावनाएं इतनी शक्तिशाली होती हैं।
जब आप कल्पना करते हैं कि वह अपनी मंगेतर को बिठाकर कह रहा है, "हमें बात करनी है," तो आपके सीने में एक भारीपन सा महसूस होता है। आप कल्पना कर सकते हैं कि वह फोन करके अपने माता-पिता को बता रहा है। आप लगभग उसकी मंगेतर के रोने की आवाज़ सुन सकते हैं, जब वह अपना चेहरा हाथों में छिपा लेती है। जब वह अपने माता-पिता को फोन करती है, तो उसके गले में उमड़ते दुख की कल्पना करके आपका दिल बैठ जाता है। आप उसके पिता के सीने में उमड़ते गुस्से को महसूस कर सकते हैं, जब वह अपनी लाडली बेटी के इस दुख को झेलता है। "पिताजी, उसने सब खत्म कर दिया," वह शायद कहे। "उसने शादी तोड़ दी।"
आप बस उस स्थिति के बारे में पढ़ और सोच रहे हैं, और इससे आपके अंदर एक भावनात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न हो रही है। और यही कारण है कि लोगों को निराश करना और उनका दिल तोड़ना जीवन में सबसे कठिन कामों में से एक है। वयस्कों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का पूरा अधिकार है—और उन्हें क्रोधित होने का भी पूरा अधिकार है। टूट जाने का, तबाह हो जाने का, अभिभूत हो जाने का, शर्मिंदा हो जाने का, और आप पर बेहद नाराज़ होने का भी।
आप इसे नियंत्रित नहीं कर सकते।

लेकिन आप सच्चाई से बचकर इसे नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं। हम सबने ऐसा किया है। यही कारण है कि आप वर्षों तक गलत रिश्तों, गलत नौकरियों या गलत व्यवहार के तरीकों में फंसे रहते हैं।
यही वजह है कि आपने अभी तक अपने दोस्त को पीठ पीछे बात करने के लिए फटकार नहीं लगाई है, न ही अपनी माँ का सामना किया है, न ही छुट्टी ली है, और न ही अपने सबसे अच्छे दोस्त से यह स्वीकार किया है कि आप उससे प्यार करते हैं। इससे बचना आसान लगता है, क्योंकि बचने का मतलब है कि आपको इसका सामना नहीं करना पड़ेगा। लेकिन अभी आसान लगने से बाद में बहुत मुश्किल हो जाती है। अभी मुश्किल बातचीत से बचने से अगले साल स्थिति बेहतर नहीं हो जाएगी। दरअसल, अपने अनुभव से मैं कह सकता हूँ कि जितना अधिक आप प्रतीक्षा करेंगे, उतना ही अधिक कष्ट होगा। अपने हित में सही काम न करने का निर्णय लेने से आपको केवल और अधिक पीड़ा ही होगी।
तो क्या दूल्हे ने शादी तोड़ दी? मुझे नहीं पता। क्या मैं उम्मीद करती हूँ कि उसने ऐसा किया हो? हाँ। मैं उसके भले के लिए और उसके भले के लिए भी यही उम्मीद करती हूँ। हर किसी को ऐसे साथी के साथ रहने का हक है जो उसके साथ रहना चाहता हो।
जीवन में सबसे साहसी, सम्मानजनक और दयालु कार्य यही है कि आप किसी को बता दें कि आप उनके साथ नहीं रहना चाहते। ईमानदार होना कठिन होता है, खासकर तब जब दूसरे लोग भावनात्मक रूप से अपरिपक्व हों।
आप उनके अपराधबोध, गुस्से और खराब मनोदशा से निपटना नहीं चाहते, इसलिए आप उनसे बचते हैं। आप टकराव से नहीं बच रहे हैं—आप किसी और की भावनाओं से बच रहे हैं। असल संघर्ष तो वह है जो आप अपने भीतर महसूस करेंगे कि आपके फैसलों का दूसरे लोगों पर भावनात्मक रूप से क्या प्रभाव पड़ेगा और वे कैसी प्रतिक्रिया देंगे।
यही कारण है कि लोग दशकों तक ऐसे विवाहों में बने रहते हैं जिनके बारे में वे जानते हैं कि वे समाप्त हो चुके हैं। यही कारण है कि लोग एक ही नौकरी में बहुत लंबे समय तक टिके रहते हैं। यही कारण है कि लोग किसी विषय या करियर का चुनाव करते हैं और उसी में बने रहते हैं क्योंकि उन्हें डर रहता है कि कहीं कोई ऐसा निर्णय न ले लें जिससे किसी और को ठेस पहुंचे। और अगर आप यह समझ लें कि भावनाएं जीवन का एक सामान्य हिस्सा हैं, और वयस्कों को भी उतार-चढ़ाव महसूस करने का अधिकार है और वे इससे उबर सकते हैं, तो आप अधिक

साहसी बनेंगे। दूसरों को भावनाओं को महसूस करने से बचाना आपका काम नहीं है। आपका काम और ज़िम्मेदारी है कि आप अपना जीवन अपने मूल्यों के अनुरूप जिएं, और ऐसा जिएं जो आपको संतुष्ट करे।
कभी-कभी इससे किसी को दुख होगा। उन्हें निराशा होगी। यह जानकर दर्द या दिल टूट जाएगा कि आपके फैसले से किसी और को दुख होगा—और यह आपके जीवन के सबसे कठिन कामों में से एक होगा। जब मुझे पता होता है कि मेरे कार्यों से किसी को निराशा या दुख हो सकता है, तो मुझे डॉ. डामोर की यह बात याद रखना मददगार लगता है कि नकारात्मक भावनाएं जीवन की परेशानियों के प्रति मानसिक रूप से स्वस्थ प्रतिक्रिया हैं।
जब आप अपना मन बदलते हैं तो लोगों को नाराज़ होने का पूरा अधिकार है, और जब आप रिश्ता तोड़ते हैं तो निराश या दुखी होने का भी। नौकरी छूटने पर लोगों को अवसादग्रस्त होने का भी पूरा अधिकार है।
तो आप यह कैसे करेंगे, और जब आप कोई कठिन निर्णय लेंगे जो आप जानते हैं कि आपके लिए सही निर्णय है, तो आपको जो असहनीय अपराधबोध और बेचैनी महसूस होगी, उसे आप कैसे संभालेंगे?

भावनात्मक लहरों पर सवार होना सीखें मुझे भावनात्मक बेचैनी को समुद्र में लहरों पर सवारी करना सीखने की तरह समझने से मदद मिली है। क्योंकि मूल रूप से, भावनाएँ लहरों की तरह होती हैं। वे उठती हैं, वे गिरती हैं।
कुछ दिन आपका जीवन स्थिर, शांत और सुकून भरा होगा। वहीं कुछ दिन ऐसे भी होंगे, जैसे कि जिस दिन आप शादी तोड़ेंगे, मानो तूफान आ जाए और आपको लगेगा जैसे आप डूब रहे हैं। लेकिन आप डूबेंगे नहीं।
क्या शादी रद्द करना दुखद होगा? हाँ। क्या यह आपके जीवन के सबसे दर्दनाक अनुभवों में से एक होगा? हाँ। क्या उसके पिता आपको जान से मारना चाहेंगे? निश्चित रूप से, कम से कम कुछ महीनों के लिए। क्या आपके माता-पिता अपनी जमा राशि खो देंगे और आपसे नाराज़ होंगे? हाँ। क्या उनका दिल टूट जाएगा क्योंकि वे भी आपकी मंगेतर से प्यार करते हैं? हाँ।
वे उस चीज के खोने का शोक मनाएंगे जिसे वे बहुत अच्छा मानते थे।
और फिर धीरे-धीरे, जैसे-जैसे आप उन्हें वह सब महसूस करने देते हैं जो उन्हें महसूस करने की जरूरत है, और आप खुद को वह सब महसूस करने देते हैं जो

आपको महसूस करने की जरूरत है, और आप इसे नियंत्रित करने, इससे बचने या इसे बदलने की कोशिश नहीं करते हैं, जीवन अपने आप एक नए सामान्य स्थिति में लौट आता है।
अंततः आपके माता-पिता न केवल यह समझेंगे कि आपने यह निर्णय क्यों लिया, बल्कि वे ऐसा करने के आपके साहस पर गर्व भी करेंगे। उन्हें ऐसा करने दीजिए।
खुद को यह याद दिलाना कि यह समय भी बीत जाएगा, 'मुझे ऐसा करने दो' का मतलब है। आप दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रिया से कहीं अधिक मजबूत हैं। उन्हें अपनी राय रखने दो। उन्हें अपनी प्रतिक्रिया देने दो। मुझे अपनी प्रतिक्रिया देने दो। अपनी भावनाओं को उमड़ने दो और खुद को उन भावनाओं को समझने का मौका दो।
दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को अपने कठिन निर्णय लेने से रोकने न दें। मुझे अपने और दूसरों के प्रति ईमानदार रहना चाहिए। मुझे वह कठिन काम करना चाहिए जो अभी दर्दनाक है, क्योंकि यही सही है और भविष्य में मुझे बहुत सारे दर्द से बचाएगा। मुझे खुद को वह जीवन जीने का अवसर देना चाहिए जिसका मैं हकदार हूँ।
तो चलिए, दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से निपटने के बारे में आपने जो सीखा है, उसका सारांश प्रस्तुत करते हैं। अभी आप दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को अपने निर्णयों को प्रभावित करने देते हैं। 'उन्हें ऐसा करने दो' सिद्धांत आपको तब पीछे हटने की शक्ति देता है जब कोई वयस्क बच्चे जैसा व्यवहार कर रहा हो।
1. समस्या: आप दूसरों की भावनात्मक अपरिपक्वता को अपने जीवन पर हावी होने दे रहे हैं। आप दूसरों के गुस्से, अपराधबोध और प्रतिक्रियाओं को अपने कार्यों को निर्देशित करने दे रहे हैं,
जिसके कारण आप अपनी भावनाओं पर ध्यान देने के बजाय लगातार उनकी भावनाओं को संभालने में लगे रहते हैं। इसका मतलब है कि आप हमेशा अपनी खुशी की कीमत पर दूसरों की भावनात्मक जरूरतों को प्राथमिकता दे रहे हैं।
2. सच बात यह है कि दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को संभालना आपकी ज़िम्मेदारी नहीं है। आप दूसरों की भावनाओं या प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते; न ही आप उनकी

भावनात्मक अपरिपक्वता को ठीक कर सकते हैं। अधिकांश वयस्कों की भावनात्मक क्षमता आठ साल के बच्चे जितनी होती है और आप इसे बदल नहीं सकते।
3. समाधान: "उन्हें करने दो" सिद्धांत का उपयोग करके, आप तब भी नियंत्रण में रह सकते हैं जब कोई वयस्क बच्चे जैसा व्यवहार कर
रहा हो और भावनात्मक रूप से उग्र हो रहा हो। अपने लिए सही निर्णय
लें, भले ही इससे दूसरे लोग नाराज़ हों। आप अपनी शक्ति को तभी
बनाए रखते हैं जब आप दूसरों की भावनाओं का बोझ उठाना बंद कर देते
हैं और अपने मूल्यों के अनुरूप कार्य करते हैं।
जब आप कहते हैं "उन्हें करने दो", तो आप दूसरों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर देते हैं, बिना उन्हें संभालने या ठीक करने की ज़िम्मेदारी अपने ऊपर लिए। जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आप अपने लिए सही निर्णय लेने का साहस पाते हैं, भले ही वह दूसरों को गलत लगे।
अब समय आ गया है कि आप बड़े हो जाएं और एक समझदार वयस्क की तरह व्यवहार करें।

[redacted]

अध्याय 9

हां, जीवन निष्पक्ष नहीं है

सच तो यही है: जीवन निष्पक्ष नहीं है। लेकिन एक समय ऐसा आता है जब आपको जागना पड़ता है, इस सच्चाई को स्वीकार करना पड़ता है और दूसरों के पास क्या है, वे कैसे दिखते हैं और उन्होंने क्या हासिल किया है, इस बारे में सोचना बंद करना पड़ता है।
तो चलिए एक ऐसे मुद्दे पर बात करते हैं जिससे इस ग्रह पर हर इंसान जूझता है: दूसरों की सफलता को अपने ऊपर हावी होने देना।
सच्चाई यह है कि आप किसी दूसरे व्यक्ति की सफलता, भाग्य या जीवन के समय को नियंत्रित नहीं कर सकते। आप केवल इस बात को नियंत्रित कर सकते हैं कि दूसरे लोग जो उदाहरण पेश करते हैं, उससे आप क्या सीखते हैं और आगे क्या कदम उठाते हैं।
जब आप दूसरों के जीवन को अपनी असफलता, अनाकर्षकता या कमतर होने के प्रमाण के रूप में देखते हैं, तो आप खुद ही अपनी सबसे बड़ी बाधा बन जाते हैं। सोशल मीडिया पर बेवजह स्क्रॉल करना या दूसरों से खुद को कमतर समझना आपको फंसा हुआ, निराश और हमेशा पीछे रहने जैसा महसूस कराता है। आप बेवजह खुद को पीड़ा दे रहे हैं। आप दूसरों को अपने ऊपर हावी होने दे रहे हैं, जिससे काम टालने और आत्म-आलोचना की प्रवृत्ति बढ़ती है।
जब आप जीवन की असमानताओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं और दूसरों से अपनी तुलना करते हैं, तो आप अपनी प्रेरणा को कम कर रहे होते हैं और आगे बढ़ने से खुद को रोक रहे होते हैं। यह एक ऐसी स्थिति बन जाती है जो खुद ही सच साबित हो जाती है। आप अपनी लगातार तुलना करने की आदत के कारण असफल हो रहे हैं। समस्या आप ही हैं। और पहला कदम है इस सच्चाई को स्वीकार करना: जीवन निष्पक्ष नहीं है। बिलकुल भी नहीं।
यह उचित नहीं है कि आप ट्यूशन फीस वहन न कर पाने के कारण छात्र ऋण के बोझ तले दबे हुए हैं।
यह उचित नहीं है कि आपकी बहन एक सुपरमॉडल की तरह दिखती है और बार में हर कोई उसके पास इकट्ठा हो जाता है, जबकि आप वहां एक तरफ बैठकर अपने लिए ड्रिंक खरीदते हैं।

क्योंकि इसके बारे में चिंता करना या खुद को बुरा महसूस कराना आपकी बुद्धिमत्ता का अपमान है। आप जीत का रास्ता खोज सकते हैं। आप सीख सकते हैं कि आपके पास जो कुछ है, उसी के साथ कैसे काम करें और जहां आप हैं वहीं से शुरुआत करके जीवन में जो चाहें हासिल कर सकते हैं।
लेकिन अगर आप दूसरों से अपनी तुलना करने की इस मूर्खतापूर्ण और हानिकारक आदत को अपना सब कुछ सौंप देंगे, तो आप ऐसा कभी नहीं कर पाएंगे। इसे बंद करें।
यह चाहना कि बार में सब लोग आपकी बहन की बजाय आपके पास आएं, या यूरोप की उन छुट्टियों में आप ही हों, या आपकी लंबाई ज़्यादा हो, रंगत बेहतर हो, या आपको बेहतर नौकरी मिले, या शादी का प्रस्ताव मिले, या आपके पास ज़्यादा पैसा हो, इससे ये सब कुछ हासिल नहीं होने वाला। इससे तो बस आपका आत्मविश्वास ही कम हो जाएगा।
दुनिया का कोई भी माहिर कार्ड खिलाड़ी आपको बताएगा कि असली बात यह नहीं है कि आपको कौन से पत्ते मिले हैं। असली बात यह है कि आप उन पत्तों को कैसे खेलते हैं। जीवन के खेल में जीतने के लिए आपको अपने पास मौजूद पत्तों पर ध्यान केंद्रित करना होगा और यह तय करना होगा कि उनका क्या करना है।
और देखिए, मैं समझती हूँ! अपनी किस्मत को देखकर यह महसूस करना बहुत बुरा लगता है कि आपको दुनिया का सबसे बदनसीब हाथ मिला है। यह कहना आसान है, "मेरे साथ ही ऐसा क्यों?" खुद पर तरस खाना आसान है। किसी और को देखकर खुद को बुरा महसूस कराना आसान है, क्योंकि उनके पास शरीर है, बैंक खाता है, प्यार भरा रिश्ता है, उत्तम स्वास्थ्य है, गाड़ी है, संपत्ति है, सुरक्षा है, अनुशासन है, दोस्तों का समूह है... क्योंकि यह अन्याय है। और जानते हैं क्या? ज़िंदगी कभी भी निष्पक्ष नहीं होती।
कुछ लोग सचमुच बहुत भाग्यशाली होते हैं। मेरे कुछ दोस्त ऐसे हैं जिन्हें देखकर लगता है कि जन्म से ही उनकी किस्मत तय है। ऐसा लगता है जैसे उन्हें वो सब कुछ मिल गया है जो वे चाहते थे। उनके जीवन में हमेशा सकारात्मक चीजें और अनुभव आते रहते हैं। सब कुछ हमेशा उनके लिए ठीक ही होता है।
ये लोग इतने खुशकिस्मत क्यों हैं और मैं क्यों नहीं? खुद पर तरस खाना और इन लोगों पर गुस्सा करना कितना आसान है, है ना? इनके पास दुनिया का सबसे अच्छा परिवार है; इन्हें कॉलेज में अपना जीवनसाथी मिल गया; ये बेहद आकर्षक हैं और प्रतिभाशाली खिलाड़ी हैं। ऐसा लगता है जैसे इनके साथ कुछ भी गलत नहीं

होता। और जहाँ तक आप देख सकते हैं, ये हम बाकी लोगों की तरह अवसाद, चिंता या किसी भी तरह के बचपन के आघात से जूझते नहीं हैं।
लेकिन जीवन में किसी और की किस्मत से अपनी तुलना करना समय की बर्बादी है।

जब तुलना आपको परेशान कर रही हो "लेकिन, मेल, मैं इस बात को लेकर जुनूनी होने से खुद को रोक नहीं पाती कि दूसरे लोग मुझसे कितने ज्यादा आकर्षक हैं, या काश मैं लंबी होती या मुझे अस्थमा न होता, या काश मेरे माता-पिता का तलाक न हुआ होता और मेरा पारिवारिक जीवन बेहतर होता।"
दूसरों से अपनी तुलना करना अपरिहार्य है। यह मानवीय स्वभाव है कि हम अपने आसपास देखें कि दूसरे लोग क्या कर रहे हैं और हम उनके मुकाबले कहां खड़े हैं।
समस्या तुलना करने की प्रवृत्ति नहीं है। समस्या यह है कि आप उस तुलना का उपयोग कैसे कर रहे हैं, यही मायने रखता है।
तो खुद से पूछिए: जब आप तुलना करते हैं तो आप क्या कर रहे होते हैं? क्या आप खुद को यातना दे रहे हैं, या इससे आपको कुछ महत्वपूर्ण सीखने को मिल रहा है?
दरअसल, लोग दो तरह की तुलना करते हैं: यातना या शिक्षक। तुलना का लाभ उठाने के लिए, आपको पहले यह पहचानना होगा कि आप किस प्रकार की तुलना कर रहे हैं, और यह अंतर करना बहुत आसान है।
तुलना का पहला प्रकार यातना है। यह वह स्थिति है जब आप किसी ऐसी चीज़ के बारे में जुनूनी हो जाते हैं, उसमें उलझ जाते हैं या खुद को कोसने लगते हैं जिसे आप कभी बदल नहीं सकते। तुलना तब यातना जैसी लगती है जब आप किसी दूसरे व्यक्ति के जीवन की निश्चित विशेषताओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं। उदाहरण के लिए, किसी दूसरे व्यक्ति की प्राकृतिक सुंदरता, शारीरिक बनावट, पारिवारिक इतिहास, कद, चयापचय, माता-पिता, जन्म देश, अतीत के अनुभव, और ईश्वर प्रदत्त प्रतिभाएं जैसे खेल कौशल, उत्कृष्ट गायन क्षमता, असाधारण बुद्धि, पलक झपकते ही भाषाएं सीखने की क्षमता, फोटोग्राफिक मेमोरी, कलात्मक प्रतिभाएं... आप बात समझ गए होंगे।
आप शायद किसी और के जीवन की इन निश्चित विशेषताओं से ईर्ष्या करें, लेकिन ये वे चीजें हैं जो आमतौर पर लोगों को जन्म से ही मिलती हैं, न कि वे इन्हें

पाने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। उन्हें ये परिस्थितियां मिली हैं, और ये परिस्थितियां कहीं नहीं जाने वाली (और न ही आपकी)।
और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप कितना भी प्रयास कर लें, ये कार्ड जादुई रूप से आपके जीवन में प्रकट नहीं हो जाएंगे।
यहां जानिए कि समस्या हल हो गई है या नहीं। क्या आप अगले 30 सेकंड में इसे बदलने के लिए कुछ कर सकते हैं? अगर नहीं, तो आप इन चीजों को कभी नहीं बदल पाएंगे।
यह समझना बेहद जरूरी है कि आप किन चीजों को बदल सकते हैं और किन चीजों को नहीं, क्योंकि किसी ऐसे व्यक्ति या उसके जीवन के किसी ऐसे पहलू से अपनी तुलना करना जिसे आप कितना भी प्रयास कर लें, बदल नहीं सकते, केवल आपको ही पीड़ा पहुंचाएगा।
इसलिए, जब भी आप किसी और के जीवन के किसी खास पहलू पर ज़रूरत से ज़्यादा ध्यान देते हैं, तो यह एक तरह से खुद को तकलीफ़ देना है। यह आपके विकास के लिए बेकार है और आपकी खुशी के लिए हानिकारक है। अगर आप इसे बदल नहीं सकते, तो इसे स्वीकार करना सीख लें। उन्हें स्वीकार कर लें।
यह करना आसान नहीं है।
मैंने अपनी सबसे बड़ी बेटी सॉयर को सालों से इस तरह की तुलना में उलझे और खुद को परेशान करते देखा है। वह अपनी छोटी बहन केंडल पर हद से ज़्यादा मोहित है, जिसका शरीर, हड्डियों की बनावट, चयापचय और खेल क्षमताएँ उससे बिल्कुल अलग हैं। इतना ही नहीं, केंडल जन्म से ही एक अद्भुत गायन प्रतिभा और परफेक्ट पिच वाली गायिका है।
सॉयर इसे बदल नहीं सकता। केंडल इसे बदल नहीं सकता। और मैं भी इसे बदल नहीं सकता।
लेकिन पिछले कुछ सालों में मैंने देखा है कि सॉयर खुद को दुखी करती है और दूसरों से तुलना करके अपनी सारी शक्ति खो देती है। नतीजतन, उसे अपने शरीर से नफरत हो गई है। वह अपने मेटाबॉलिज्म को लेकर खुद को कोसती रहती है। वह शिकायत करती है कि वजन कम करना कितना मुश्किल है और बढ़ाना कितना आसान। उसने यह साफ कर दिया है कि यह कितना अन्याय है कि केंडल उसके कपड़े पहन सकती है, लेकिन वह केंडल के कपड़े नहीं पहन सकती।

दुख की बात यह है कि मैंने बहुत से लोगों को इस तरह की तुलनाओं के कष्टदायक प्रभाव के कारण खाने की बीमारी, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, नशे की लत या शर्मिंदगी से जूझते देखा है। और मैं यह बात हल्के में नहीं कह रहा हूँ, क्योंकि मैं जानता हूँ कि इससे कई लोगों को गंभीर संघर्षों और चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है, जिनमें मेरे प्रियजन भी शामिल हैं। मनोवैज्ञानिक आपको बताएंगे कि कई विकारों का मूल कारण नियंत्रण की अत्यधिक चाहत है। जैसा कि आप इस पुस्तक में सीख रहे हैं, जब भी आप किसी ऐसी चीज़ को नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते, तो इससे आप और भी अधिक बेकाबू और शक्तिहीन महसूस करते हैं।
इसलिए आपके लिए यह पहचानना बेहद जरूरी है कि आप कब इस पहले प्रकार की तुलना में संलग्न हैं।
बस करो। उन्हें अपना जीवन जीने दो। मुझे अपने जीवन पर ध्यान केंद्रित करने दो।
आप इतने समझदार हैं कि अपना जीवन खुद को पीड़ा पहुँचाने में बर्बाद न करें। अपनी शक्ति को थामे रखें, क्योंकि आपको अपने अनूठे जीवन की संभावनाओं को साकार करने के लिए इसकी आवश्यकता होगी। मैंने पाया है कि खुश रहने के लिए आपको खुद को खुश रहने की अनुमति देनी होगी।
एक ही समय में अपने जीवन का आनंद लेना, खुद से प्यार करना और खुद को कोसना असंभव है।
तो चलिए अब दूसरे प्रकार की तुलना की ओर बढ़ते हैं। यह तुलना आपके लिए ज्ञान का खजाना है।

अध्याय 10

अपने शिक्षक से तुलना कैसे करें

आपने अभी तुलना के पहले प्रकार के बारे में जाना, जो आत्म-यातना जैसा लगता है। अब आइए दूसरे प्रकार की तुलना के बारे में बात करते हैं: वह तुलना जो आपको कुछ सिखा रही है। और यहाँ जानिए कि तुलना अच्छी है या नहीं: आप किसी और के जीवन या सफलता के उन पहलुओं को देख रहे हैं जिन्हें आप स्वयं प्राप्त कर सकते हैं।
समय और निरंतर प्रयास से आपके जीवन, करियर या स्वास्थ्य के इन पहलुओं में बदलाव आ सकता है।
आप जिन चीजों को बदल सकते हैं उनकी सूची अंतहीन है: अपनी नौकरी से लेकर, बेहतर मित्र समूह बनाने तक, अपने जीवन का उद्देश्य खोजने तक, अपने बच्चों के साथ अधिक समय बिताने तक, छुट्टियों पर जाने तक, आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त करने तक; जल्दी उठने तक, अपने जीवन की सबसे बड़ी प्रेम कहानी खोजने और उसे साकार करने तक, एक बेहतरीन रसोइया बनने तक, या अपने जीवन की सबसे अच्छी शारीरिक स्थिति प्राप्त करने तक; एक बड़ी अंगूठी, एक महंगी घड़ी, या एक स्पोर्ट्स कार खरीदने तक; अपनी रसोई का नवीनीकरण करने तक, दूसरा घर बनाने तक, अपने सौतेले माता-पिता के साथ बेहतर संबंध बनाने तक, स्वस्थ आदतें विकसित करने तक, एक किताब लिखने तक, अपने आघात से उबरने तक, सोशल मीडिया पर अधिक फॉलोअर्स प्राप्त करने तक, बेहतर सीमाएं निर्धारित करने और अपने लिए अधिक समय निकालने तक, एक व्यवसाय शुरू करने तक, या बेहतर प्रतिष्ठा बनाने तक।
मैंने जानबूझकर एक लंबी सूची लिखी है। सच तो यह है कि जीवन में आप जो कुछ भी चाहते हैं, उसका 95 प्रतिशत हिस्सा आप खुद हासिल कर सकते हैं, बशर्ते आप कड़ी मेहनत, निरंतरता, अनुशासन और धैर्य रखने को तैयार हों। आपके जीवन में बहुत कम चीजें निश्चित होती हैं।
अगर किसी ने आपसे कहीं बेहतर, बड़ा और शानदार काम किया है, तो उन्हें करने दीजिए। उन्हें अपनी सफलता का आनंद लेने दीजिए। उन्हें आपसे आगे निकलने दीजिए। उन्हें इसे सबसे समझदारी और शानदार तरीके से करने दीजिए। उनकी सफलता आपको सफलता का सूत्र देगी। सोशल मीडिया पर पोस्ट न करने वाली मेरी

कहानी याद है? आप जो भी चाहते हैं, कोई और आपको उसका सूत्र दे सकता है। उन्हें आगे बढ़ने दीजिए।
जीवन के अधिकांश समय तक, मैं इसे समझ नहीं पाया। अगर कोई वह हासिल कर लेता जो मैं चाहता था, तो मैं खुद से कहता कि उसने मुझसे पहले ही कर लिया। मैं अपने आस-पास के लोगों को देखता और दूसरों की जीत को अपनी हार समझता। और जब आप दूसरों की जीत को अपनी हार समझते हैं, तो यह आपको शुरुआत करने से पहले ही पराजित महसूस कराता है।
अगर आप सावधान नहीं रहे, तो तुलना करना आपके आत्मसंदेह, टालमटोल और लगातार आगे न बढ़ पाने का कारण बन सकता है। आप भी वैसी ही सफलता हासिल कर सकते हैं, लेकिन उसे पाने के लिए मेहनत करने के बजाय, आप अपनी ही इच्छाओं के विरुद्ध संघर्ष कर रहे हैं। यह इस बात का उदाहरण है कि कैसे आपने दूसरों को समस्या बना दिया है, जबकि उन्हें समस्या बनने की ज़रूरत नहीं है।
आप समेत हर किसी के लिए पर्याप्त सुख, सफलता और धन उपलब्ध है। यह असीमित मात्रा में मौजूद है।
कोई आपसे कुछ नहीं छीन रहा है। खुशी, सफलता और धन आपका इंतज़ार कर रहे हैं, बस आपको उन्हें हासिल करने के लिए गंभीरता से प्रयास करने की ज़रूरत है। मैं यह बात फिर से दोहराता हूँ: दूसरों की जीत आपकी हार नहीं होती। इसीलिए आपको दूसरों की सफलता को देखने का अपना नज़रिया बदलना होगा।
सच तो यह है कि इस ग्रह पर 8 अरब से भी अधिक लोग हैं। अगर आप इस बात का सबूत ढूंढ रहे हैं कि कोई और आपसे ज़्यादा पैसा कमाता है, उसके पास सबसे शानदार कपड़े हैं, उसके दोस्त सबसे अच्छे हैं, उसने किसी प्रतिष्ठित स्कूल से पढ़ाई की है, वह सबसे फिट है, उसने अपनी कंपनी बेच दी है, वह न्यूयॉर्क टाइम्स का बेस्टसेलर लेखक है, उसने पूरी दुनिया घूम ली है, या सचमुच उसके पास वो सब कुछ है जो आप कभी चाह सकते हैं... तो आपको वह सबूत मिल ही जाएगा। समस्या तुलना करने की प्रवृत्ति नहीं है। समस्या तुलना को अपने लाभ के लिए उपयोग न करना है। 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करके, आप सीखेंगे कि कैसे तुलना को अपने जीवन की एक बड़ी समस्या से बदलकर अपना सबसे बड़ा शिक्षक बनाया जाए।

वे हमेशा से आपके शिक्षक रहे हैं

हाल ही में मेरी मौली नाम की एक दोस्त से बात हो रही थी। मौली एक बेहद प्रतिभाशाली इंटीरियर डिजाइनर हैं। उन्होंने एक सफल व्यवसाय स्थापित किया है, उनके पास कई कर्मचारी हैं और वह अपने ग्राहकों के लिए खूबसूरत काम करती हैं।
पिछली कुछ बार जब भी हम दोनों मिले, उसने हमेशा मुझसे सोशल मीडिया के बारे में सलाह मांगी, जैसे कि, "मेल, मैं खुद को लोगों के सामने कैसे लाऊं? मुझे पता है कि मुझे सोशल मीडिया पर और अधिक सक्रिय होना चाहिए, और अपने व्यवसाय और काम की ऑनलाइन मार्केटिंग बेहतर तरीके से करनी चाहिए, लेकिन मुझे नहीं पता कि शुरुआत कहां से करूं।"
हर व्यवसाय का अपना एक फॉर्मूला होता है, इसलिए मैंने उसे कुछ आसान काम बताए जो वह कर सकती थी: हर दिन पोस्ट करना शुरू करें। अपने प्रोजेक्ट्स के बारे में बताने वाले वीडियो बनाएं। पहले और बाद की तस्वीरें पोस्ट करें। एक इंटर्न को काम पर रखें जो आपके लिए छोटे वीडियो की एक लाइब्रेरी बनाए। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स के बारे में अधिक जानने के लिए एक मुफ्त ऑनलाइन कोर्स करें और उनमें से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।
जैसा कि मैंने आपको पहले दिए गए उदाहरण में बताया था, जब मैंने कई साल पहले अपना स्पीकिंग बिजनेस शुरू करना चाहा था, तब आपको जो कदम उठाने होते हैं वे हमेशा बहुत सरल होते हैं। समस्या उन्हें न करने में है।
मोली ने मुझे कुछ दिन पहले फोन किया, और मुझे तुरंत समझ आ गया कि कुछ गड़बड़ है। "मोली, तुम्हारी आवाज़ में कुछ बदलाव सा लग रहा है। क्या बच्चों के साथ सब ठीक है?"
उसने कहा, “हां, हां, हां। बच्चे ठीक हैं। मैं ठीक नहीं हूं।”
और मैंने कहा, "क्या हुआ?"
उसने कहा, “दरअसल, मैंने पिछली रात कुछ ऐसा देखा जिसने मुझे बुरी तरह से झकझोर दिया। और तब से मैं बहुत घबराई हुई हूँ।”
और मैं सुन रहा था और सोच रहा था, आखिर हुआ क्या होगा? हे भगवान! यह तो वाकई गंभीर मामला है।
पता चलता है कि मॉली के पड़ोस में एक ऐसी महिला रहती है जिसे वह लंबे समय से जानती है। वह मॉली की पसंदीदा नहीं है—मतलब, वह ऐसी इंसान है जो हमेशा सबका ध्यान अपनी ओर खींचती है और जिससे कभी मन नहीं भरता। उनके बीच कभी भी तालमेल नहीं बैठा।

इस महिला को इंटीरियर डिजाइन का कोई अनुभव या पृष्ठभूमि नहीं है। अब, ये "डिजाइन" के धंधे में उतर आई हैं, सोशल मीडिया पर पोस्ट करने लगी हैं, और अचानक इनकी पोस्ट वायरल हो रही हैं। इनकी पोस्ट पर हजारों लाइक्स आ रहे हैं, और सबसे ज्यादा गुस्सा इस बात पर आता है कि अब पूरे मोहल्ले में हर कोई इस दूसरी महिला की "प्रतिभा" की चर्चा कर रहा है।
मोली ने मुझसे अपनी भड़ास निकालते हुए कहा, "ये तो बस उसके अपने घर की तस्वीरें हैं, और उसने तो इसे डिज़ाइन भी नहीं किया!"
पिछली रात, अपने डिज़ाइन क्लाइंट्स के साथ काम करने के बाद, मौली ने बच्चों को सुलाया, सोफे पर बैठी और इंटरनेट पर स्क्रॉल करने लगी। अंदाज़ा लगाइए, मौली के सोशल मीडिया फीड पर कौन छाया हुआ था? वही चिड़चिड़ी महिला।
वह खुद को रोक नहीं पाई। उसने हर एक कमेंट पढ़ा और उस महिला की वेबसाइट को खंगाल डाला। वेबसाइट आधुनिक और साफ-सुथरी लग रही थी, जबकि मौली की वेबसाइट तीन साल से अपडेट नहीं हुई थी। जिस तरह से दूसरी महिला खुद को प्रमोट कर रही थी, वह बहुत प्रभावशाली था। इससे वह बेहद पेशेवर लग रही थी, मानो वह सालों से यह काम कर रही हो। और इसी बात ने मौली को निराशा के भंवर में धकेल दिया।
वो मेरे ग्राहक चुरा लेगी! सबको लगेगा कि वो मुझसे बेहतर है। उसे ये सब करना कैसे आता है? मैंने ये पहले क्यों नहीं किया? उफ़!
फिर उसने गहरी सांस ली और बोली, "मेल, तुम्हें क्या लगता है मुझे क्या करना चाहिए?"
मैं आपको वही बात बताने जा रही हूँ जो मैंने अपनी दोस्त मौली को बताई थी, और मैं चाहती हूँ कि अगली बार जब आप किसी और के काम की तुलना या उससे होने वाले गुस्से से व्याकुल हों, तो आप इसे याद रखें:
किसी को भी आपके लिए अफ़सोस नहीं करना चाहिए। अगर आप अभी किसी और की सफलता से ईर्ष्या कर रहे हैं, तो अच्छी बात है। मुझे आपके लिए खुशी है। ईर्ष्या आपके भविष्य के स्वरूप का एक निमंत्रण है। यह आपको किसी और को और करीब से देखने के लिए आमंत्रित कर रही है—आपको हीन महसूस कराने के लिए नहीं, बल्कि यह दिखाने के लिए कि क्या संभव है।
यह महिला मौली की सफलता को छीन नहीं रही थी। वह मौली को अपनी वेबसाइट बदलने या सोशल मीडिया पर ध्यान केंद्रित करने से नहीं रोक रही थी। इस महिला की ऑनलाइन जीत मौली की हार नहीं थी। क्योंकि दूसरे लोग आपको वह हासिल करने से

कभी नहीं रोक सकते जो आपके लिए बना है। वे रोक ही नहीं सकते। केवल आप खुद को ही इसे हासिल करने से रोक सकते हैं।
यह महिला मॉली को याद दिलाती है कि सोशल मीडिया कितना महत्वपूर्ण है। वह एक ऐसी शिक्षिका हैं जो इस क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभा रही हैं। उन्हें आपको जगाने दें। उन्हें सफल होने दें। उनके खूबसूरत वेब डिज़ाइन से आपको प्रभावित होने दें।

उन्हें यह साबित करने दें कि यह संभव है
हो सकता है कि आप अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में इतने उलझे हुए हों कि आपने अपने सामने मौजूद चीज़ों को नज़रअंदाज़ कर दिया हो। हो सकता है कि आप इतने छोटे दायरे में जी रहे हों कि आपको यह दिखाई ही न दे कि आपका जीवन कितना विशाल और सुंदर हो सकता है। हो सकता है कि आपको हमेशा से एक ही तरीके से काम करने की इतनी आदत हो गई हो कि आप नए तरीके आज़माने से कतरा रहे हों। दूसरे लोग आपको दिखाते हैं कि क्या संभव है। जब आप तुलना को एक शिक्षक के रूप में देखते हैं, तो आपको एहसास होगा कि दूसरे लोग आपसे कुछ छीन नहीं रहे हैं, बल्कि आपको कुछ दे रहे हैं। दूसरे लोगों में यह अद्भुत क्षमता होती है कि वे आपको आपके भविष्य के ऐसे पहलू दिखाते हैं जिन्हें आप अभी तक पूरी तरह से नहीं देख पा रहे हैं। वे आपको ऐसी संभावनाएं दिखाते हैं जिनके अस्तित्व का आपको एहसास ही नहीं था या जिनके बारे में आपने खुद को यह मान लिया था कि आप उन्हें हासिल करने में असमर्थ हैं।
जो भी आपको ईर्ष्या महसूस करा रहा है, अच्छी बात है। उनकी सफलता और जीत आपके मनचाहे लक्ष्य को पाने की संभावनाओं को कम नहीं करतीं, बल्कि बढ़ाती हैं। उन्हें आगे बढ़ने दें। अपनी ईर्ष्या को प्रेरणा में बदलें। उनके उदाहरण से देखें कि क्या संभव है। जिन लोगों से आप अपनी तुलना करते हैं, वे दर्पण की तरह होते हैं, जो बड़ी संभावनाओं को दर्शाते हैं—या मॉली के मामले में, वह फॉर्मूला और काम जिसे वह टाल रही थी। और यही मैंने मॉली से कहा। उन्हें आगे बढ़ने दें।
इससे मैं एक बहुत महत्वपूर्ण बात पर आता हूँ: इस महिला के कारण मौली को इतना गुस्सा आने का एक महत्वपूर्ण कारण है। सच तो यह है कि यह चिड़चिड़ाने वाला व्यक्ति ही होना ज़रूरी था। जीवन में, यदि आप किसी काम को करने के लिए

प्रेरित नहीं हैं, तो आपको बदलने के लिए किसी दर्दनाक घटना की आवश्यकता होगी।
मॉली के मामले में, वह सालों से मशहूर इंटीरियर डिजाइनरों को देखती आ रही थी। वह सालों से सोशल मीडिया पर सक्रिय होने की बात करती आ रही थी। उसके पास इसे प्राथमिकता न देने के हर तरह के बहाने थे।
अब तक तो सब ठीक था... अचानक, बिना किसी पूर्व डिजाइन अनुभव वाली यह चिड़चिड़ी महिला आ जाती है, और मौली उसे वे सभी काम करते हुए देखती है जो वह वर्षों पहले अपने भीतरी मन में करना चाहती थी।
मॉली जानती है कि पड़ोस की इस महिला के पास कोई विशेष योग्यता, प्रतिभा या संसाधन नहीं हैं। इसीलिए वह इतनी गुस्से में है। यह चिड़चिड़ी महिला मॉली को एक सीधी-सी बात बार-बार समझा रही है: अगर मैं कर सकती हूँ, तो तुम भी कर सकती हो।
यहीं से तुलना करना वास्तव में दिलचस्प हो जाता है। आपके जीवन में इस प्रकार के लोग आपको आईने में देखने और अपनी कमियों को पहचानने के लिए मजबूर करते हैं।
तो, उन्हें आपको गुस्सा दिलाने दीजिए। आपको उस व्यक्ति का शुक्रिया अदा करना चाहिए जिसने आपको गुस्सा दिलाया है, क्योंकि असल में आप उन पर गुस्सा नहीं हैं। वह गुस्सा जो आपको अंदर ही अंदर जला रहा है, वह खुद पर गुस्सा है, क्योंकि आप जानते हैं कि आप काम जल्दी शुरू कर सकते थे, और आप यह भी जानते हैं कि आप इस समस्या का हल निकाल सकते थे। बस आपने निकाला नहीं। बोलने के पेशे में मेरा भी यही हाल था। इसीलिए मैं कहता हूं कि इस तरह की तुलना ही आपकी सबसे बड़ी गुरु होती है।
इसलिए नहीं कि यह आपको बताता है कि आपको क्या करना चाहिए, बल्कि इसलिए कि यह आपकी शक्ति को बढ़ाता है और आपके गुस्से को जगाता है। और आपको आगे बढ़ने के लिए अपने गुस्से की ही जरूरत है।
तो जो भी आपको परेशान कर रहा है, उसे करने दीजिए। उसे आपको चिढ़ाने दीजिए।
उसे आपको अंदर तक जला देने दीजिए। और उसे आपको ठीक-ठीक यह दिखाने दीजिए कि आप क्या चाहते हैं और उसे पाने के लिए आपको क्या करना चाहिए।

चलिए आपके बारे में बात करते हैं

ईर्ष्या और निराशा के इन पलों को आप सकारात्मकता में कैसे बदल सकते हैं? तुलना को प्रेरणा में कैसे परिवर्तित कर सकते हैं? सरल। बस दूसरों की सफलताओं से प्राप्त आंकड़ों पर गौर करें।
जब भी आप खुद को तुलना करने के खेल में उलझा हुआ पाते हैं, तो समझ लीजिए कि कुछ बहुत ही महत्वपूर्ण घट रहा है।
तुलना करने से आपको अपने जीवन के उन क्षेत्रों का पता चलता है जिन पर आपको अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।
इसका मतलब है कि सोचने और बहाने बनाने का समय खत्म हो गया है। अब काम पर लग जाओ। मेहनत करो। मेरे दोस्त और बेस्टसेलर लेखक जेफ वॉकर हमेशा यही कहते हैं, "सफलता मेहनत करने में है।" इसका क्या मतलब है? सीधा सा मतलब है: सफल होने के लिए, वजन कम करने के लिए, किताब लिखने के लिए या यूट्यूबर बनने के लिए, आपको हर दिन आना होगा और उबाऊ, परेशान करने वाला और असुविधाजनक काम करना होगा। आपको मेहनत करनी ही होगी।
अपने जीवन में आप जो भी बदलाव चाहते हैं, उसके बारे में सोचें, जैसे कि जिम जाना। मांसपेशियां कैसे बनती हैं? आप हर दिन जिम जाते हैं और नियमित रूप से कसरत करते हैं। मशहूर क्वार्टरबैक टॉम ब्रैडी ने हाल ही में सफलता के बारे में कहा, "सच तो यह है कि आपको खास होने की ज़रूरत नहीं है। आपको बस वो होना है जो ज़्यादातर लोग नहीं होते: निरंतर, दृढ़ निश्चयी और इसके लिए मेहनत करने को तैयार।"
ये सभी लोग जो आपकी ईर्ष्या को भड़काते हैं, वे आपको यह सरल तथ्य दिखाने के लिए यहां हैं कि जब आप बहाने बना रहे थे, तब वे कड़ी मेहनत कर रहे थे, धीरे- धीरे उबाऊ और कठिन काम को निपटा रहे थे।
टॉम ब्रैडी के शब्दों में, वे कोई खास नहीं हैं; वे बस वो हैं जो आप नहीं हैं: निरंतर, दृढ़ निश्चयी और मेहनत करने को तैयार। यही मेरी सफलता का शत प्रतिशत रहस्य है।
इससे मुझे अपनी दोस्त मौली की याद आ गई। उसे कई साल पहले ही यह बात अच्छी तरह समझ आ गई थी कि उसे इस चीज़ को प्राथमिकता देनी चाहिए। अभी उसे इतना दर्द इसलिए हो रहा है क्योंकि वह किसी और की मेहनत का फल देख रही है। अगर आप अपनी मनचाही चीज़ों पर काम करना शुरू नहीं करेंगे तो ऐसा ही होता रहेगा।

मोली जिस खूबसूरत वेबसाइट को लेकर इतनी नाराज़ थी, वो रातोंरात नहीं बन गई। उस महिला ने उस पर महीनों मेहनत की थी। मोली जिस सोशल मीडिया रणनीति से परेशान थी, वो भी अचानक नहीं बन गई। जब मोली बहाने बना रही थी, तब दूसरी महिला रिसर्च कर रही थी, पढ़ रही थी, सीख रही थी और वो सारे पोस्ट बना रही थी जो अब मोली को दिखते हैं।
इन लोगों से आपको इतना गुस्सा इसलिए आता है क्योंकि आप जानते हैं कि आप भी ऐसा कर सकते हैं। और आपको बस इस बात का दुख है कि आपने इसे बहुत पहले क्यों नहीं शुरू किया। सच तो यह है कि किसी काम को करने के लिए प्रेरणा ही काफी नहीं होती।
इसीलिए गुस्सा ज़रूरी है। इसीलिए तुलना करना आपके सबसे बड़े शिक्षकों में से एक हो सकता है, और मैं शर्त लगा सकता हूँ कि जब ऐसा होगा, तो शायद कोई ऐसा व्यक्ति होगा जिसे आप जानते हैं और जो आपको गुस्सा दिलाएगा। यह आपके बगल वाले कमरे में रहने वाला एरॉन होगा। अचानक वह अपनी नौकरी छोड़ देता है और अपने कस्टम बोट के व्यवसाय पर पूरा समय देने लगता है, जिसे वह सप्ताहांत में घंटों बैठकर बनाता रहा है, जबकि आप अपने दोस्तों के साथ मौज-मस्ती में व्यस्त रहे हैं।
इसीलिए जब आप उसे जाते हुए देखते हैं तो आपको जलन होती है। क्योंकि जब आपके जानने वाले ऐसा करते हैं, तो इसका मतलब है कि आप यह बहाना नहीं बना सकते कि आप ऐसा क्यों नहीं कर सकते। अगर आप एक साल से काम पर एरॉन के बगल में बैठे हैं, तो आप जानते हैं कि उसके पास कोई सुपरपावर, ट्रस्ट फंड या ऊपरी फायदा नहीं है। उसने अभी-अभी इस पर काम करना शुरू किया था। और अब वह नौकरी छोड़ रहा है। इससे आपको बहुत जलन होती है। इसीलिए यह उसके साथ ही होना था। किसी की खूबसूरत वेबसाइट देखकर, किसी सहकर्मी को नई जिंदगी की ओर कदम बढ़ाते हुए देखकर, या अपने दोस्त के खूबसूरत नए घर में कदम रखते हुए उदास होना स्वाभाविक है। लेकिन अगर आप सफल होने, स्वस्थ रहने या अपने लक्ष्यों को हासिल करने के बारे में गंभीर हैं, तो आपके पास उदास होने का समय नहीं है, और ईर्ष्या में अपनी ऊर्जा बर्बाद करना भी उचित नहीं है। आपको उस ऊर्जा की जरूरत है, क्योंकि आपको काम करना है।
ये पल वाकई बेहद दर्दनाक होते हैं, और ये आपके जीवन में बार-बार आएंगे— इसलिए इसके लिए तैयार रहें। 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करके, आप यह पहचान पाएंगे कि तुलना आपको कुछ सिखाने की कोशिश कर रही है। ईर्ष्या आपके भविष्य

जब उसने बच्चों के कमरे का दरवाजा खोला, तो मैं खुशी से लगभग आग बबूला हो गई।
उन्होंने हमें बताया, "यह ऊपर की मंजिल पर बना खेल का कमरा है जिसमें पूल टेबल और बच्चों के लिए बैठने-उठने की जगह है, जहां वे अभी आनंद ले सकते हैं
- और बड़े होने पर, जिम्मेदारी से, दोस्तों के साथ खेल सकते हैं।"
इतना कहकर उसने हमें आँख मारी और हम सब हँस पड़े।
और फिर यहाँ बच्चों और उनके दोस्तों के लिए स्लीपओवर करने के लिए एक बंक रूम है। और मेरे बच्चों को यह इतना पसंद है कि अब वे अपने कमरों में सोना ही नहीं चाहते।
मैं तो दंग रह गई। इसमें कोई हैरानी की बात नहीं कि मेरे बच्चे हमेशा मेरे दोस्त के घर जाना चाहते थे और हमारे घर पर दोस्तों की मेजबानी नहीं करना चाहते थे। बड़े-बड़े बंक बेड? गैराज के ऊपर एक प्लेरूम? वाह... यह तो बच्चों का सपना था, और मेरा भी हमेशा से यही सपना रहा था कि मेरा भी एक ऐसा घर हो जहाँ सारे बच्चे मिल-जुलकर समय बिता सकें।
इस दौरे के इस पड़ाव पर, मेरा मन कर रहा था कि मैं नीचे जाऊं, शराब की एक बोतल चुराऊं और इन बड़े-बड़े बंक बेड में से किसी एक में घुस जाऊं—मुझे खुद पर इतना तरस आ रहा था। मुझे खुद पर बहुत बुरा लग रहा था कि मैंने अपनी ईर्ष्या को उसकी सच्ची खुशी पर हावी होने दिया। वह न केवल एक बेहतरीन दोस्त है, सबकी चहेती है, और अंदर-बाहर से बेहद खूबसूरत है, बल्कि अब उसके पास मेरा सपनों का घर भी है।
जैसे-जैसे रात बढ़ती गई, मैंने अपने पेट में उठ रही बेचैनी को दबाने की कोशिश की। मैंने ऐसा दिखाने की कोशिश की जैसे मुझे इन सब बातों से कोई फर्क नहीं पड़ता। लेकिन जब मैं क्रिस के साथ कार में बैठकर घर जा रही थी, तो मुझे जलन को दबाने की ज़रूरत नहीं पड़ी... इसलिए मैंने उसे क्रिस पर निकाल दिया।
तो एक आम आठ साल के बच्चे की तरह, मैंने उसके सामने जमकर नखरे दिखाए। मैंने झल्लाकर कहा, "हमारे पास कभी ऐसा घर नहीं होगा। तुम्हें रेस्टोरेंट के कारोबार में ही क्यों जाना पड़ा?"
क्रिस को समझ नहीं आ रहा था कि क्या कहे, इसलिए हम तनावपूर्ण चुप्पी में घर वापस चले गए।

मैं इस कहानी को इतने विस्तार से इसलिए बता पा रही हूँ क्योंकि हमने वैवाहिक परामर्श में इस पल पर कई बार चर्चा की है। यह सोचना आसान होगा कि यह कहानी सिर्फ एक घर के बारे में है। लेकिन ऐसा नहीं था। जिस सच्चाई को मुझे जानना था, वह कहीं अधिक गहरी थी। खुद की तुलना अपने दोस्त से करना और मेरे अंदर का गुस्सा मुझे एक ऐसा सबक सिखा रहा था जिसने मेरी ज़िंदगी बदल दी।
मुझे उस पर गुस्सा नहीं था। मुझे अपने पति पर भी गुस्सा नहीं था। मुझे खुद पर गुस्सा आ रहा था क्योंकि मैंने अपनी महत्वाकांक्षा को छोड़ दिया था। मैंने अपने पति की सफलता और उनसे मिलने वाली आर्थिक सहायता पर भरोसा किया था ताकि मैं जीवन में अपनी मनचाही चीजें हासिल कर सकूं। सच तो यह है कि आपका जीवन आपकी जिम्मेदारी है। अगर आप आर्थिक सफलता चाहते हैं, तो उसे हासिल करना आपकी जिम्मेदारी है। अगर आप क्वीन साइज बेड और नए सिरे से बने किचन वाला घर चाहते हैं, तो उसके लिए मेहनत करना आपकी जिम्मेदारी है।
मैं दस साल से उस ज़िम्मेदारी से बचता आ रहा था। इस अनुभव ने मुझे आईने में देखने और अपनी इच्छाओं के बारे में खुद से ईमानदार होने के लिए मजबूर किया। ईर्ष्या वास्तव में मेरे भविष्य के स्वरूप का एक संदेश थी। अपने दोस्त को जीतते देखकर मुझे अपने लिए भी जीतने की बड़ी संभावनाएं दिखाई दीं।
और मैंने दरवाजा तोड़कर अंदर प्रवेश किया और काम पर लग गई। मैं कोई खास नहीं हूँ। मैंने बस वही किया जो मैं पहले करने को तैयार नहीं थी। मैं लगातार, दृढ़ निश्चयी और अपने लक्ष्य के लिए मेहनत करने को तैयार हो गई। मैंने लगातार प्रयास करना शुरू कर दिया। मुझे अपने क्वीन-साइज़ बंक बेड पाने में 15 साल की कड़ी मेहनत लगी। लेकिन मैंने यह कर दिखाया और आप भी कर सकते हैं।
लेट देम थ्योरी आपको ईर्ष्या के असली संदेश को गहराई से समझने और यह जानने में मदद करेगी कि आपने कहाँ गलती की है। यदि आप अपना समय और ऊर्जा दूसरों पर और अपने नियंत्रण से बाहर की चीजों पर बर्बाद करते हुए सतही बातों में ही उलझे रहेंगे, तो आप अपने जीवन के गहरे अर्थ और संभावनाओं को कभी नहीं खोज पाएंगे।
आपके पास जीने के लिए एक खूबसूरत और अद्भुत जीवन है। आपके अंदर कल्पना से परे संभावनाएं हैं। आप जहां रहते हैं, जिन परिस्थितियों का सामना कर रहे

हैं, या जीवन के जिन पहलुओं को आप अपनी सीमाएं मानते हैं, उनसे आप बंधे नहीं हैं।
अगर आप अपने आप से ईमानदारी से यह जान लें कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं और उसे पाने की ज़िम्मेदारी उठा लें, तो आप उसे पा लेंगे। आपको कोई खास होने की ज़रूरत नहीं है। बस हर दिन उठें, एक कदम आगे बढ़ाएं और कल से थोड़ा बेहतर करने और थोड़ा बेहतर बनने के लिए कड़ी मेहनत करें। और एक दिन आप जागेंगे और महसूस करेंगे कि आपने न केवल खुद को बदला है, बल्कि आप उस जीवन को जी रहे हैं जिसकी कभी आप ईर्ष्या करते थे।
तो चलिए, तुलना करने की आदत से उबरने के बारे में आपने जो सीखा है, उसका सारांश प्रस्तुत करते हैं। अब तक आप दूसरों की सफलता को अपने ऊपर हावी होने देते रहे हैं। 'लेट देम थ्योरी' आपको सिखाती है कि दूसरों को उनकी सफलता का आनंद लेने दें, साथ ही उससे प्रेरणा लेकर अपने मनचाहे जीवन का निर्माण करें।
1. समस्या: जब आप जीवन की असमानताओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं और दूसरों से अपनी तुलना करते हैं, तो आप अपना कीमती समय और ऊर्जा उन
चीजों पर बर्बाद कर देते हैं जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं। आप
दूसरों की सफलता से प्रभावित होकर आगे नहीं बढ़ पाते, बल्कि
पिछड़ जाते हैं और निराश महसूस करते हैं। यह मानसिकता टालमटोल और पूर्णतावाद को बढ़ावा देती है, जिससे आप अपनी सफलता के लिए कोई कदम नहीं उठा पाते।
2. सच: हमेशा कोई न कोई ऐसा होगा जो आपसे ज़्यादा भाग्यशाली होगा, जिसके पास वो सब होगा जो आप चाहते हैं, जो आपसे आगे होगा, या जो आपसे ज़्यादा तेज़ी से सफलता हासिल करेगा। दूसरों से अपनी तुलना करना एक स्वाभाविक प्रवृत्ति है; लेकिन जब यह आपके विचारों पर हावी हो जाता है, तो यह आपके आत्मविश्वास और प्रेरणा को कमज़ोर कर देता है। आप दूसरों की सफलता को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन आप उस पर अपनी प्रतिक्रिया को नियंत्रित कर सकते हैं।
3. समाधान: दूसरों को सफलता हासिल करने दें (लेट देम थ्योरी) का उपयोग करते हुए, खुद को परेशान करना बंद करें और तुलना को अपने फायदे में बदलें। दूसरों को उनकी सफलता का आनंद लेने दें और उससे प्रेरणा लेकर अपनी सफलता की राह पर आगे बढ़ें। दूसरों की सफलता

इस बात का प्रमाण है कि आप भी ऐसा कर सकते हैं। प्रेरणा को कर्म
में बदलकर, आप उस असाधारण जीवन का निर्माण शुरू कर सकते हैं जिसके
आप हकदार हैं।
जब आप कहते हैं "उन्हें करने दो", तो आप दूसरों की सफलता से सीखते हैं और उन्हें नेतृत्व करने देते हैं। जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आप अपने हाथ में मौजूद अवसरों का लाभ उठाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, प्रेरणा को क्रिया में बदलते हैं, और दूसरों के साथ मिलकर जीत हासिल करते हैं, न कि उनके विरुद्ध।
अब समय आ गया है कि आप अपनी किस्मत आजमाएं और जीवन के इस खेल में जीत हासिल करें।
आपने इस पुस्तक का पहला भाग अभी-अभी पूरा किया है, और अब तक आप अपने जीवन में 'लेट देम थ्योरी' की शक्ति को महसूस करने लगे होंगे। आपने यह जान लिया है कि दूसरों के व्यवहार, विचारों और अपेक्षाओं जैसी उन चीजों पर ऊर्जा बर्बाद करना बंद करना कितना मुक्तिदायक है जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते, और इसके बजाय स्वयं पर ध्यान केंद्रित करना कितना सुखद है।
आप जितना अधिक "उन्हें करने दो" और "मुझे करने दो" कहेंगे, उतना ही अधिक आप अपने लिए मानसिक स्थान, भावनात्मक ऊर्जा और समय की बचत कर पाएंगे, जिसके बारे में आपने कभी सोचा भी नहीं था। इस स्वतंत्रता के साथ, आप अपने लिए और अपने रिश्तों में एक अलग दृष्टिकोण अपना सकते हैं—ये वे क्षेत्र हैं जहाँ "उन्हें करने दो" का सबसे गहरा प्रभाव पड़ेगा।
अगले भाग में, हम जानेंगे कि वयस्क रिश्तों की जटिल गतिशीलता को समझने के लिए इस सिद्धांत का उपयोग कैसे किया जाए। चाहे वह दोस्ती हो, परिवार हो, प्रेम संबंध हो या सहकर्मी, आप स्पष्ट सीमाएँ निर्धारित करना, रिश्तों को मजबूत करना और अंततः दूसरों को नियंत्रित करने की थका देने वाली आवश्यकता से मुक्ति पाना सीखेंगे।
इस समय, आप निराश, अकेलापन महसूस कर सकते हैं, या इस बात को लेकर अनिश्चित हो सकते हैं कि आप जिस तरह के संबंध बनाना चाहते हैं, वे संभव हैं या नहीं। लेकिन सच्चाई यही है: आपके जीवन के सबसे अच्छे रिश्ते अभी आने बाकी हैं। सबसे संतोषजनक मित्रताएँ, सबसे खूबसूरत प्रेम कहानियाँ और परिवार के सदस्यों के साथ सबसे अटूट बंधन आपका इंतजार कर रहे हैं, बशर्ते आप लोगों को

उनके वास्तविक स्वरूप में स्वीकार करना सीख लें और किसी रिश्ते को जबरदस्ती वह बनाने की कोशिश करना बंद कर दें जो वह नहीं है।
आप जितनी अधिक अपेक्षाओं, नियंत्रण की भावना और दूसरों को सुधारने की प्रवृत्ति को छोड़ेंगे, आपके रिश्ते उतने ही अधिक फली-फूलेंगे। अद्भुत दोस्त बनाने, गलतियों को सुधारने, पारिवारिक संबंधों को मजबूत करने या अपने सपनों का प्यार पाने में कभी देर नहीं होती।
यह कितना रोमांचक है कि आपके जीवन के सबसे महत्वपूर्ण क्षण और सबसे गहरे संबंध बस आने ही वाले हैं?
अगर आप 'उन्हें करने दो' सिद्धांत लागू करते हैं, तो वे हैं। तो चलिए शुरू करते हैं।

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

[redacted] [redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]
[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]
[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]
[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□, □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□

— □□□ □□□□□□□

वयस्क मित्रता में महारत हासिल करना

अध्याय 11

वयस्क मित्रता के बारे में वो सच जो आपको किसी ने नहीं बताया

सच कहें तो, बड़ों के बीच दोस्ती निभाना मुश्किल है। मेरे जानने वाले हर व्यक्ति को बड़ों की दोस्ती निभाने में परेशानी होती है: चाहे वो दोस्ती हो, वो टूट जाए, या फिर दोस्ती को बनाए रखने के लिए समय निकालना ही मुश्किल हो।
अगर आप जीवन के ऐसे मोड़ पर पहुँच गए हैं जहाँ आप सोच रहे हैं, "मेरे सारे दोस्त कहाँ चले गए?", तो आप अकेले नहीं हैं। शायद आपको लगता है कि आपके कोई दोस्त ही नहीं हैं। या फिर, आप जीवन के उन पड़ावों पर हैं जहाँ आपके पुराने करीबी दोस्त नहीं हैं। हो सकता है आप खुद को बेवजह की उलझनों में फंसा हुआ पा रहे हों, किसी के पहल करने का इंतज़ार कर रहे हों, या फिर अपने रिश्ते को लेकर अनिश्चित महसूस कर रहे हों। या फिर आपको लगता हो कि बाकी सब लोगों की ज़िंदगी एक बड़ी पार्टी है जिसमें आप शामिल नहीं हो पा रहे हैं। आप बेहतर दोस्ती चाहते हैं; बस आपको समझ नहीं आ रहा कि उन्हें कहाँ पाएँ।
मुझे भी इस समस्या से जूझना पड़ा है।
इस भाग में, हम वयस्क मित्रता के बारे में बात करेंगे, जिसे अब तक आप उसी तरह से देखते आए हैं जैसे बचपन में देखते थे: बस यह मानकर चलते थे कि यह अपने आप हो जाएगी। इसी वजह से, आपकी मित्रता उतनी अच्छी नहीं बन पाई जितनी बन सकती थी।
सच तो यह है कि वयस्क होने पर दोस्ती में बहुत बड़ा बदलाव आता है—और किसी को भी इस बदलाव का अंदाज़ा नहीं होता। इसीलिए आपको अपने जीवन के इस पहलू पर नियंत्रण पाने के लिए 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का उपयोग करना चाहिए। दोस्ती मानवीय अनुभव के सबसे बेहतरीन और अर्थपूर्ण पहलुओं में से एक है।
आप अपने जीवन में अद्भुत मित्रता के हकदार हैं। दोस्त कमाल के होते हैं— वे आपके जीवन को और अधिक आनंददायक और संतुष्टिदायक बनाते हैं, और वे आपके द्वारा चुने गए परिवार की तरह बन सकते हैं।

महान बिखराव
वयस्क होने पर दोस्ती को निभाना इसलिए मुश्किल होता है क्योंकि जब आप 20 की उम्र में पहुंचते हैं, तो दोस्ती एक समूह से बदलकर एक व्यक्तिगत खेल बन जाती है - और इसे कोई नहीं समझता।
जब आप इस बदलाव को स्वीकार नहीं करते (और कोई भी नहीं करता), तो आप वयस्क मित्रता के प्रति अपने दृष्टिकोण को नहीं बदलते, यही कारण है कि आप अंततः अकेलापन महसूस करते हैं। साथ ही, इस व्यस्त और विचलित दुनिया में अपने प्रियजनों से जुड़े रहना भी आपके लिए चुनौतीपूर्ण हो जाता है।
जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, बदलते हैं, नौकरी और शहर बदलते हैं, प्यार में पड़ते हैं और उससे बाहर निकलते हैं, आपको लगातार नए स्थानों और अपने जीवन के नए अध्यायों में "अपने जैसे लोगों को खोजने" की चुनौती का सामना करना पड़ेगा।
लेट देम थ्योरी आपको वयस्क मित्रता को गहरे स्तर पर समझने में मदद करेगी और यह आपको मौजूदा मित्रता को मजबूत करने और जीवन में अपने सबसे पसंदीदा लोगों से मिलने के लिए सशक्त बनाएगी, जिनमें से कई से आप अभी तक मिले भी नहीं हैं।
तो क्या बदलाव आया?
आइए, बचपन की दोस्ती और वयस्क होने पर आने वाले भारी बदलाव के बाद की दोस्ती में अंतर के बारे में बात करते हैं।
जब आप छोटे थे, तो आप और आपके दोस्त और सहपाठी एक टीम की तरह महसूस करते थे, जीवन में एक ही गति से और एक ही जगह पर आगे बढ़ते थे। किंडरगार्टन से लेकर हाई स्कूल तक, आपका और आपके दोस्तों का दैनिक दिनचर्या एक जैसा था, आप एक ही बस में सफर करते थे, एक ही किताबें पढ़ते थे और स्कूल में एक ही विषय पढ़ते थे।
आप हर समय अपनी उम्र के सभी लोगों को देखते थे: कक्षा में, गलियारों में, खेल के मैदानों में और अपने पड़ोस में। आपके जीवन के पड़ाव भी एक जैसे थे। जन्मदिन से लेकर स्नातक समारोह तक, और छुट्टियों का कार्यक्रम भी बिल्कुल एक जैसा था। आप सभी एक ही क्लब, गतिविधियों, खेलों और कक्षाओं में भाग लेते थे—जिससे आपको अवचेतन रूप से यह एहसास होता था कि लोगों का एक बड़ा समूह आपके साथ जीवन की राह पर आगे बढ़ रहा है, और आप भी उसका हिस्सा हैं।

इसीलिए ऐसा लगता था कि दोस्ती एक सामूहिक खेल है। क्यों? क्योंकि हर कोई समूह में यात्रा करता था, और बचपन में लोग यही करते थे।
आपके जीवन के पहले 20 वर्षों के लिए, आपके माता-पिता, स्कूल प्रणाली, खेल टीमों, कॉलेज के छात्रावासों, बिरादरी और महिला संगठनों, या पाठ्येतर गतिविधियों द्वारा आपके लिए दोस्ती की संरचना की योजना बनाई गई थी, जिससे आपके लिए अपने समान उम्र के लोगों के साथ रहना आसान हो गया, जो बिल्कुल उसी समय बहुत समान अनुभवों से गुजर रहे थे।
इसलिए दोस्त बनाना न केवल आसान था, बल्कि आप एक साथ इतना समय बिताते थे और इतने सारे अनुभव साझा करते थे कि आपके पास वास्तव में गहरी दोस्ती बनाने के लिए सब कुछ मौजूद था।
और यह खेल मुख्य रूप से समूह में खेला जाता था, इसका कारण यह था कि यदि आप किसी टीम, मित्र समूह या क्लब का हिस्सा थे, तो आप उम्मीद करते थे कि जब भी कोई आयोजन किया जाएगा तो आपको आमंत्रित किया जाएगा।
आपके बचपन ने आपको यह विश्वास करना सिखाया कि आपको हमेशा आमंत्रित किया जाएगा, दोस्ती करना आसान होगा, आप अपने दोस्तों को हर समय देखेंगे और हमेशा कुछ न कुछ मजेदार होता रहेगा।
और फिर अचानक। आप 20 की उम्र में प्रवेश करते हैं, और दोस्ती के एक ऐसे दौर में प्रवेश करते हैं जिसे मैं 'महान बिखराव' कहता हूं।
जीवन में होने वाला यह बिखराव कुछ इस तरह होता है: हाई स्कूल या कॉलेज खत्म होता है और सारे दोस्त अलग-अलग दिशाओं में बिखर जाते हैं। अचानक, हर कोई अलग-अलग जगहों पर रहने लगता है, और बहुत जल्द, आपके सारे दोस्त अलग-अलग राहों पर चल रहे होते हैं, अलग-अलग नौकरियां कर रहे होते हैं, अलग-अलग लोगों के साथ समय बिता रहे होते हैं और अलग-अलग गति से जीवन में उपलब्धियां हासिल कर रहे होते हैं। और वह ढांचा जो आपकी सारी दोस्ती का आधार था, खत्म हो जाता है।
इसीलिए आपको अपने जीवन के हर पहलू पर नियंत्रण खोने का गहरा एहसास होता है। अब आगे क्या करना है या कब तक उसे हासिल करना है, इसके लिए कोई तय रास्ता, कोई खाका, कोई समयसीमा या कोई लक्ष्य नहीं रह गया है। सब कुछ आप पर निर्भर है।
दूसरे शब्दों में कहें तो, आपका वयस्क जीवन शुरू होता है। जीवन में पहली बार आप आधिकारिक तौर पर आत्मनिर्भर होते हैं। अब यह पूरी तरह से आप पर

निर्भर करता है कि आप अपना समय कैसे बिताना चाहते हैं, कहाँ काम करना चाहते हैं, किस शहर में रहना चाहते हैं और किन लोगों के साथ समय बिताना चाहते हैं।
और जैसे-जैसे समय बीतता है, आपके वे करीबी दोस्त जो दूसरे शहर चले गए हैं, आपसे और भी दूर होते जाने लगते हैं। किसी के पास खाली समय नहीं होता। सबके शेड्यूल को मिलाकर मिलने-जुलने की कोशिश करना नामुमकिन सा लगता है। और दोस्तों के इस समूह को जोड़े रखने वाली एकमात्र चीज़ है टेक्स्ट मैसेज की बातचीत, जो समय के साथ-साथ शांत होती जाती है। स्वाभाविक रूप से, हर कोई अपनी-अपनी जिंदगी जीने और अपने सामने मौजूद लोगों पर ध्यान केंद्रित करने में लगा रहता है।
और यहीं से अकेलापन असल में हावी होने लगता है। यहीं से बड़ों की दोस्ती मुश्किल हो जाती है। वो ढांचा, जिसने आपको चौबीसों घंटे दोस्तों से मिलने का मौका दिया था, और आपसे भी वैसी ही उम्मीदें थीं, अब खत्म हो चुका है। फिर आप सोचने लगते हैं, मेरे सारे दोस्त कहाँ चले गए? आप बेकाबू महसूस कर सकते हैं। और आप किसी चीज़ से चिपके रहते हैं। और असुरक्षित महसूस करते हैं। और अपनी पकड़ और मजबूत कर लेते हैं।
हकीकत यह है कि बड़ों की दोस्ती बनती-बिगड़ती रहती है। दोस्ती की उम्मीद रखना उसे खत्म कर देगा। आपको अधिक लचीला और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाने की जरूरत है। इसीलिए आप खुद को बार-बार "उन्हें करने दो" कहते हुए पाएंगे। उन्हें दूर चले जाने दो। उन्हें अपने नए दोस्तों को प्राथमिकता देने दो। उन्हें मेरे लिए समय न देने दो। उन्हें मुझे संदेश न भेजने दो। उन्हें मुझे शामिल न करने दो। उन्हें मेरे बिना ब्रंच पर जाने दो।
यह हम सभी के साथ होता है, लेकिन फिर भी यह बेहद उलझन भरा और विचलित करने वाला हो सकता है। अब से लेकर हमेशा तक, एक वयस्क के रूप में दोस्ती के बारे में सोचने और उसे निभाने के तरीके को बदलना आपकी ज़िम्मेदारी है—क्योंकि महान बिखराव पहले ही हो चुका है, और उम्र बढ़ने के साथ-साथ इसके अलग-अलग रूप बार-बार होते रहेंगे।
जब आपके अविवाहित दोस्त शादी करते हैं, तो वे अलग-अलग हो जाते हैं। जब आपके दोस्तों के बच्चे होने लगते हैं, तो वे अलग-अलग हो जाते हैं। जब लोग शहर छोड़कर उपनगरों में चले जाते हैं, तो वे अलग-अलग हो जाते हैं। जब लोग अकेले रहने लगते हैं या उनका तलाक हो जाता है, तो वे अलग-अलग हो जाते हैं। जब लोग

बूढ़े हो जाते हैं, या अपना घर छोटा कर लेते हैं, या सेवानिवृत्त हो जाते हैं, या किसी अपने को खो देते हैं, तो वे अलग-अलग हो जाते हैं।
यह आपके जीवन में और आपके दोस्तों के साथ बार-बार होगा। यह सामान्य बात है। इसीलिए आपको 'लेट देम थ्योरी' की ज़रूरत है। यह आपको दोस्ती के प्रति अधिक लचीला दृष्टिकोण अपनाना सिखाएगी और यह भी बताएगी कि अपने समय का बुद्धिमानी से उपयोग करके आप अपने जीवन की कुछ बेहतरीन दोस्तियाँ कैसे बना सकते हैं।

मित्रता के तीन स्तंभ मेरे विचार से तीन कारक हैं जो बेहतरीन दोस्ती को संभव बनाते हैं: निकटता, समय और सकारात्मक ऊर्जा। ये स्तंभ हर दोस्ती की अदृश्य नींव हैं।
जब दोस्त एक-दूसरे से दूर हो जाते हैं, रिश्ते टूट जाते हैं या संपर्क टूट जाता है, तो इसका कारण इन तीन आवश्यक स्तंभों में से एक या अधिक का अभाव होता है। ज्यादातर मामलों में, वयस्क मित्रता व्यक्तिगत कारणों से नहीं, बल्कि इन तीन स्तंभों - निकटता, समय और ऊर्जा - की कमी के कारण फीकी पड़ जाती है।
इन तीनों कारकों की भूमिका को समझने से आपको 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करके अपनी वयस्क मित्रता में अधिक लचीला, समझदार और सक्रिय बनने में मदद मिलेगी।
दोस्ती का पहला स्तंभ निकटता है।
निकटता का अर्थ है कि आप शारीरिक रूप से उनके कितने करीब हैं। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि जब आप शारीरिक रूप से किसी के करीब होते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से एक साथ अधिक समय बिताते हैं। यदि आप एक-दूसरे के पास नहीं रहते हैं, तो आप एक-दूसरे से अक्सर नहीं मिल पाएंगे। संपर्क बनाए रखने के लिए अधिक प्रयास करना पड़ेगा।
आप बिल्कुल ऐसा कर सकते हैं, लेकिन यह थोड़ा मुश्किल है। उन लोगों से करीबी रिश्ता बनाना आसान होता है जिन्हें आप हर समय देखते हैं। और यह सिर्फ सामान्य ज्ञान की बात नहीं है, बल्कि एक सच्चाई है।
निकटता की इस अवधारणा पर शोध किया गया है और यह सिद्ध हो चुका है कि यह इस बात पर प्रभाव डालती है कि आप किससे दोस्ती करते हैं और किससे नहीं। और इसका इतना महत्व इसलिए है क्योंकि आप जितनी बार किसी से आमने-सामने मिलते

हैं, उतनी ही अधिक संभावना होती है कि आप उन्हें जान सकें, उनके साथ समय बिता सकें, उनके साथ अनुभव साझा कर सकें और उनके साथ एक गहरी दोस्ती बना सकें।
कैनसस विश्वविद्यालय के एक अध्ययन के अनुसार, किसी के साथ "सामान्य" मित्र बनने के लिए 74 घंटे बिताने पड़ते हैं। और किसी के साथ "घनिष्ठ" मित्र बनने के लिए 200 घंटे से अधिक समय बिताना पड़ता है। आइए इस शोध को बचपन में दोस्ती के संदर्भ में देखें और जानें कि वयस्क होने पर दोस्ती कैसे बदलती है।
हाई स्कूल में, आप हर पाँच से छह सप्ताह में दोस्तों के साथ 200 घंटे बिताते थे। कॉलेज में, आप अपने दोस्तों के साथ और भी अधिक समय बिताते थे क्योंकि आप उनके साथ रहते थे। आप उनके साथ हर भोजन करते थे। आप हर सप्ताहांत उनके साथ बिताते थे। इस निकटता ने आपको अपने संबंधों को मजबूत करने और अनगिनत अनुभवों और यादों को साझा करने का समय दिया, जिससे आपके रिश्तों में विश्वास का निर्माण हुआ।
यदि आप शारीरिक रूप से किसी के बगल में हैं, चाहे आप सड़क के उस पार रहते हों, या छात्रावास में, या हॉल के उस पार, या उनके बगल में डेस्क या क्यूबिकल पर बैठे हों, या अपने बच्चे के फुटबॉल खेल में हर सप्ताहांत उन्हें देखते हों, तो निकटता के कारण आप स्वाभाविक रूप से एक साथ समय बिताते हैं।
यह महत्वपूर्ण है। और बहुत महत्वपूर्ण है। इससे यह भी स्पष्ट होता है कि बचपन में दोस्त बनाना कितना आसान था। आप हर समय अपने हम उम्र लोगों के साथ रहते थे। इससे यह भी समझ में आता है कि बड़े होने पर, जब सब लोग अलग-अलग हो जाते हैं और अचानक सबका शेड्यूल बदल जाता है, तो नए दोस्त बनाना मुश्किल क्यों हो जाता है—क्योंकि किसी के साथ 200 घंटे बिताना बहुत समय होता है। और ज़रा यह भी जान लीजिए: जब आप वयस्क हो जाते हैं, तो आपके पास उतना खाली समय नहीं होता जितना कि युवावस्था में होता था, क्योंकि आप काम कर रहे होते हैं। अमेरिकन टाइम स्टडी के अनुसार, वैज्ञानिकों ने पाया कि 21 से 60 वर्ष की आयु के बीच, आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ बिताए गए समय से कहीं अधिक समय अपने सहकर्मियों के साथ बिताएंगे।
इसका मतलब है कि दोस्तों के साथ समय बिताने का आपका एकमात्र मौका काम के बाद या सप्ताहांत में ही मिलता है। सोचिए, एक नए वयस्क दोस्त के साथ 200

घंटे बिताने के लिए कितनी कॉफी डेट, सैर और बारबेक्यू की ज़रूरत होती है! और इससे यह सवाल भी उठता है कि अगर नज़दीकी इतनी ज़रूरी है, तो आप अपने सभी सहकर्मियों के साथ तुरंत सबसे अच्छे दोस्त क्यों नहीं बन जाते, जबकि आप अपना ज़्यादातर समय उन्हीं के साथ बिताते हैं?
दोस्ती का दूसरा स्तंभ है समय।
समय से तात्पर्य जीवन के उस अध्याय से है जिसमें आप वर्तमान में हैं। यदि आप किसी अन्य व्यक्ति के साथ जीवन के एक ही अध्याय में नहीं हैं, तो संबंध स्थापित करना बहुत कठिन हो जाता है क्योंकि आप दोनों में समानताएं कम होती हैं।
और समय का प्रभाव सहकर्मियों के साथ दोस्ती पर सबसे ज़्यादा स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। जैसा कि आपने अभी जाना, 21 से 60 वर्ष की आयु के बीच आप अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों की तुलना में अपने सहकर्मियों के साथ ज़्यादा समय बिताएंगे, लेकिन यहाँ एक पेंच है: कार्यस्थल पर हर कोई अपने जीवन के एक अलग पड़ाव पर है। इसका मतलब है कि आपके जीवन के चार दशकों से अधिक समय तक, कार्यस्थल पर जिन लोगों के साथ आप सबसे अधिक समय बिताते हैं, उनमें से अधिकांश लोग आपके जीवन के उसी पड़ाव पर नहीं हैं।
उदाहरण के लिए, अगर आपके साथ काम करने वाले सभी लोग आपसे चालीस साल बड़े हैं, तो उनसे तालमेल बिठाना मुश्किल हो सकता है। मेरी एक बेटी अक्सर बताती थी कि वह ऑफिस में टीम मीटिंग्स में जाती थी और बातचीत शुरू करने के लिए अक्सर ये सवाल पूछे जाते थे, जैसे "आपकी शादी कहाँ हुई थी?" या "आपकी रिटायरमेंट योजना क्या है?"
उसे ऐसा लगता था कि उसे हर सोमवार सुबह अपने जीवन के बारे में झूठ बोलना पड़ता था, जब हर कोई यह बता रहा होता था कि उन्होंने सप्ताहांत में अपने बच्चों के साथ क्या किया, जबकि वह अपनी सहेलियों के साथ शराब पीकर नशे में धुत हो गई थी और कूड़ेदान में उल्टी कर दी थी।
इसीलिए जीवन में समय का महत्व बहुत अधिक होता है। अपने सहकर्मियों के साथ इतना समय बिताने, उनसे घनिष्ठ मित्रता रखने और उनमें से कई को पसंद करने के बावजूद, वे जीवन के बहुत अलग-अलग पड़ावों पर थे। यही कारण है कि वे कभी सप्ताहांत में साथ नहीं घूमते थे और काम के बाद कभी बाहर डिनर पर नहीं जाते थे—काम के अलावा उनमें कोई समानता नहीं थी।

मैं आपको एक और उदाहरण दे सकती हूँ कि समय दोस्ती को कैसे प्रभावित करता है। क्रिस और मेरे कुछ पारिवारिक मित्र हैं जिन्हें हम दोनों बहुत पसंद करते हैं। मुझे लगता है कि वे बहुत अच्छे लोग हैं। मुझे उनके साथ समय बिताना बहुत अच्छा लगता है। लेकिन हम उनसे पंद्रह साल छोटे हैं और वे दादा- दादी हैं। हमारे पास बात करने के लिए बहुत कम बातें होती हैं क्योंकि हम जीवन के बहुत अलग-अलग पड़ावों पर हैं।
क्या हम अब भी दोस्त हैं? बिल्कुल! मैं उन्हें बहुत प्यार करती हूँ! लेकिन हमारी दोस्ती की भी एक सीमा होती है क्योंकि हम उनके पास नहीं रहते, उनसे अक्सर मिलते नहीं हैं, और समय भी मेल नहीं खाता—हम जीवन के अलग-अलग पड़ावों पर हैं। और दोस्ती के इन तीन स्तंभों को समझने में मुझे जो बात सबसे अच्छी लगती है, वह यह है कि इससे आपको एहसास होता है कि इसमें कुछ भी व्यक्तिगत नहीं है।
दोस्तियाँ बनती-बिगड़ती रहती हैं। कभी करीबी महसूस होती है, कभी दूरी। और इसमें कोई व्यक्तिगत कारण नहीं है। यह सब निकटता और समय का खेल है।
'लेट देम थ्योरी' ने मुझे वयस्क दोस्ती पर अपनी पकड़ ढीली करने में बहुत मदद की है। यह आपको भी ऐसा ही करने में मदद करेगी, क्योंकि जैसे-जैसे आप जीवन में आगे बढ़ते हैं, वैसे-वैसे लोग आपके जीवन में आते-जाते रहेंगे। उन्हें आने दें।
जब आप यह उम्मीद करना छोड़ देते हैं कि हर कोई आपका सबसे अच्छा दोस्त होगा, या हर चीज़ में आपको आमंत्रित किया जाएगा, या हर चीज़ में शामिल किया जाएगा, या यह कि आप हर किसी के साथ सहजता से घुलमिल जाएंगे, तो दोस्ती बहुत आसान हो जाती है। 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का उपयोग करके वयस्क दोस्ती को देखने का एक बिल्कुल अलग तरीका है; और यह आपके जीवन को कहीं अधिक संतुष्टिदायक, स्वस्थ और खुशहाल बना देगा।
दोस्ती का तीसरा स्तंभ ऊर्जा है।
कुछ लोगों के साथ आपका तालमेल बैठता है या नहीं। आप इसे समझा नहीं सकते, न ही वे समझा सकते हैं, लेकिन आपको इस पर भरोसा करना होगा। ऊर्जा या तो सक्रिय होती है या निष्क्रिय। इसे समझाने का कोई वैज्ञानिक कारण नहीं है।
आपको बस इस पर भरोसा करना होगा।

नहीं आ रहा था कि क्या करूं, और मैंने इस स्थिति को बिल्कुल भी अच्छे से नहीं संभाला।

अध्याय 12

कुछ मित्रताएँ स्वाभाविक रूप से क्यों फीकी पड़ जाती हैं?

ये हुआ था।
मेरे जीवन के सबसे सुखद पलों में से एक वह था जब मैं तीन बच्चों की युवा माँ थी। हम एक ऐसे मोहल्ले में रहते थे जहाँ दोस्तों का एक बड़ा समूह था, और हम सभी अपने बच्चों की परवरिश एक साथ कर रहे थे, एक-दूसरे के साथ समय बिताते थे, और एक अद्भुत समुदाय का निर्माण कर रहे थे।
हम सबके बच्चे एक ही उम्र के थे और एक ही सरकारी प्राथमिक विद्यालय में पढ़ते थे। यह मेरे जीवन का सबसे सामाजिक और मज़ेदार दौर था, क्योंकि बच्चों, स्कूल और उनके व्यस्त समय के कारण हम अक्सर अपने दोस्तों से मिलते रहते थे। सच कहूँ तो, मुझे ऐसा लगता था जैसे मैं फिर से हाई स्कूल में आ गई हूँ, जहाँ हमेशा नए-नए कार्यक्रम, निमंत्रण और दोस्तों के समूह मिलते रहते थे।
खास तौर पर दो ऐसे जोड़े थे जिनसे हमारी बहुत अच्छी दोस्ती हो गई थी, और हमने अपने बच्चों के साथ मिलकर ढेर सारी चीजें कीं - सप्ताहांत में बाहर जाना, हैलोवीन पर बच्चों के साथ कैंडी मांगना, शनिवार सुबह शहर की फुटबॉल टीम को कोचिंग देना, रविवार को ब्रंच करना, फुटबॉल पार्टियां करना, हर समय बारबेक्यू करना, और भी बहुत कुछ।
क्रिस और मैं सचमुच बहुत खुश थे। ऐसा लग रहा था जैसे किस्मत ने हमारा साथ दिया हो कि हम एक ऐसे उपनगरीय कस्बे में आ गए जहाँ हम किसी को नहीं जानते थे, और हमें सचमुच खजाना मिल गया क्योंकि हमें इतने सारे अद्भुत जोड़े मिले जिनके साथ समय बिताना हमें बहुत अच्छा लगता था—और हमारे बच्चों को भी उनके बच्चे बहुत पसंद आए! यह सब कुछ इतना अच्छा था कि यकीन करना मुश्किल था।
इसी बीच, हमारे सबसे करीबी दोस्तों में से एक दूसरे राज्य में रहता था और हमेशा हमारे समुदाय और हमारे बड़े, मज़ेदार दोस्तों के समूह से ईर्ष्या

करता था। हमें लगा कि हालात तभी सुधर सकते हैं जब वे भी अपने बच्चों के साथ हमारे शहर में आकर बस जाएं।
इसलिए क्रिस और मैंने उन्हें प्रोत्साहित करना शुरू कर दिया: "आपको यहीं आकर बसना होगा!"
और उन्होंने ऐसा ही किया। दरअसल, उन्होंने ठीक उसी गली के उस पार एक घर खरीद लिया, जिस गली में हम दोनों जोड़े रहते थे। पहले तो मैं बहुत खुश हुई। सोचिए ज़रा—आपका एक सबसे करीबी दोस्त न सिर्फ आपके शहर में आकर बस जाए, बल्कि उसी गली में रहने लगे और आपके दो सबसे अच्छे पारिवारिक दोस्तों का पड़ोसी बन जाए! हम सिर्फ पाँच मिनट की ड्राइव पर रहते थे—यह तो कमाल था! तो स्वाभाविक रूप से, मुझे उम्मीद थी कि यह एक बड़ी सामूहिक पार्टी होगी: चारों परिवार हर समय एक साथ रहेंगे। शुरुआत में, सब कुछ वैसा ही था जैसा मैंने सोचा था। वे हमें फोन करते और हमें बुलाते कि हम कभी-कभार सप्ताह के दिनों में होने वाले डिनर में शामिल हो जाएँ। लेकिन फिर धीरे-धीरे कुछ ऐसा होने लगा जिसकी किसी ने उम्मीद नहीं की थी। निमंत्रण कम होते चले गए। और यह बात स्पष्ट हो गई कि तीनों परिवार हमारे बिना ही... हर समय एक साथ समय बिता रहे थे।
अब पीछे मुड़कर देखने पर मुझे समझ आता है कि ऐसा होना स्वाभाविक ही था। नज़दीकी मायने रखती है। वे एक-दूसरे के घर के सामने रहते थे। वे अपने दरवाज़ों से एक-दूसरे को हाथ हिलाकर अभिवादन कर सकते थे। उन सभी के बच्चे एक ही उम्र के थे जो एक साथ बस से जाते थे और हर दिन एक साथ कार से खेलकूद के लिए जाते थे।
और अब जब मैं इस बारे में सोचता हूँ, तो मुझे समझ आता है। यह बिल्कुल भी व्यक्तिगत नहीं था। जब आप किसी के बगल में खड़े होकर अपने बच्चों के बस से उतरने का इंतज़ार कर रहे होते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से मुड़कर पूछते हैं, "आप लोग आज रात क्या कर रहे हैं? क्या आप लोग रात के खाने पर आना चाहेंगे?"
यह बिल्कुल स्वाभाविक है कि वे सब पक्के दोस्त बन जाएँगे! और उन्हें ऐसा करने की इजाज़त भी है! लेकिन मेरे लिए, मेरा अनुभव यह था कि अटलांटा के इस जोड़े ने आखिरकार बिना किसी पछतावे के उस जगह पर कब्ज़ा कर लिया जिसे मैं दोस्तों के समूह में हमारी जगह समझता था। और मुझे यह बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगा।

मैं बहुत बुरा था
मैंने वही किया जो ज्यादातर लोग तब करते हैं जब उन्हें खतरा महसूस होता है या उन्हें अलग-थलग कर दिया जाता है, क्योंकि मुझे बड़ों की दोस्ती समझ नहीं आती थी। मैं ईर्ष्या और गुस्से से भर गई। मैंने सोचा, कभी हम सब एक जैसे थे। उन्होंने हमारा दोस्त समूह छीन लिया। और जैसे ही मेरी ऊर्जा उनकी तरफ मुड़ी, सब कुछ बदल गया।
शुरू में, मैं उनके साथ मस्ती, दोस्ताना और बेफिक्र रहना चाहता था, ताकि हालात पहले जैसे हो जाएं। लेकिन जब भी मैं उस स्थिति के बारे में सोचता या उन्हें देखता, तो ऐसा लगता था मानो किसी शैतान ने मेरे मन, शरीर और आत्मा पर कब्ज़ा कर लिया हो।
मैं अपने भावों पर काबू नहीं रख पा रही थी। मैं ठंडी और कड़वी हो गई थी। मेरी ऊर्जा बिल्कुल गायब थी, और हर कोई इसे महसूस कर सकता था। क्रिस इसे महसूस कर सकता था। तीनों जोड़े इसे महसूस कर सकते थे। और यहाँ तक कि परिवार के बड़े समूह में मौजूद दोस्त भी इसे महसूस कर सकते थे। मैं पूरी तरह से चिड़चिड़ी हो गई थी, हालाँकि मैं ऐसा नहीं होना चाहती थी। मैंने इसके बारे में न सोचने की कोशिश की, लेकिन किसी भी आम शाम को, जब हम घर पर डाइनिंग टेबल पर स्पेगेटी खा रहे होते थे, तब हमारे सभी दोस्त पिछवाड़े में ग्रिलिंग कर रहे होते थे। यह मुझे अंदर ही अंदर जला देता था।
मुझे अपने विचारों और व्यवहार पर शर्म आती है, और मैं कितनी छोटी सोच वाली और असुरक्षित थी, इस पर भी। लेकिन उस समय, मैं अपनी भावनाओं को समझ नहीं पाती थी और न ही उन्हें संभालना जानती थी। मुझे 'उन्हें जाने दो' वाली सोच नहीं आती थी। मैं दोस्ती के लिए एक चलता-फिरता खतरा बन गई थी।
अगर शनिवार की सुबह फुटबॉल मैच, स्कूल की मीटिंग, कॉकटेल पार्टी या किराने की दुकान पर उनमें से किसी को भी देख लेती, तो मुझे बहुत तनाव होता। मैं सामान्य जीवन जीना चाहती थी। मुझे ये लोग पसंद थे और मैं चाहती थी कि सब कुछ बदल जाए। लेकिन मुझे अपनी भावनाओं से निपटने का कोई तरीका नहीं सूझ रहा था।
मैं खुद पर काबू नहीं रख पा रही थी। मेरी आवाज़ का लहजा बदल जाता था। मैं अपने हाथ बांध लेती थी। और, हालांकि मैं ऐसा महसूस नहीं करना चाहती थी,

मुझे समझ नहीं आ रहा था कि इसे कैसे बदलूँ। मुझे नहीं लगता कि किसी ने जानबूझकर मुझे या क्रिस को अलग-थलग किया था।
और अब, जब मैं पीछे मुड़कर देखती हूँ, तो मुझे वह स्थिति साफ़-साफ़ समझ आती है। मुझे समझ आता है कि मैं कितनी गुस्से में और ईर्ष्यालु थी। मैं खुद को भी किसी बारबेक्यू पार्टी में नहीं देखना चाहती। मैं नहीं चाहती कि मेरी नकारात्मक ऊर्जा वहाँ हो। उस समय तो ऐसा लगता था जैसे हमें कहीं भी आमंत्रित किया गया हो, यह किसी चमत्कार से कम नहीं था!
मेरे बेचारे पति। उन्हें इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ा कि दोस्तों के समूह में माहौल बदल गया था। उन्होंने इसे व्यक्तिगत रूप से नहीं लिया। लेकिन मैं अपने विचारों को बदल ही नहीं पाई। आज भी इस बारे में बात करना मेरे लिए बेहद दर्दनाक और व्यक्तिगत है, और मैं अपनी अपरिपक्वता और हानिकारक व्यवहार की पूरी जिम्मेदारी लेती हूँ। मैं एक बच्चे की तरह व्यवहार कर रही थी। एक पल मैं रूठ जाती, अगले ही पल ऐसा दिखावा करती जैसे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता, और अक्सर अकेले में, बेचारे क्रिस के सामने मैं नखरे दिखाती थी।
अगर उस समय मुझे 'उन्हें जाने दो' वाली सोच समझ आती, तो मैं उन्हें दोस्त बनने देती। मैं उस स्थिति से उबर पाती। मैं एक समझदार वयस्क की तरह अपनी भावनाओं को समझने और उनसे निपटने की ज़िम्मेदारी उठा पाती। लेकिन उस समय मुझे अपनी भावनाओं या अपने अंदर चल रही भावनाओं से निपटने का कोई तरीका नहीं सूझ रहा था। सब कुछ मुझ पर व्यक्तिगत हमले जैसा लग रहा था। वे मेरी कहानी के खलनायक बन गए थे।
क्यों? मैं आपको बताती हूँ: किसी और को दोष देना और अपने गुस्से में डूबे रहना, खुद की ज़िम्मेदारी लेने से कहीं ज़्यादा आसान है। मैं वयस्कों की दोस्ती में होने वाली सबसे बड़ी गलती कर रही थी: मैं हमेशा के लिए दोस्त बने रहने, हर बात में शामिल होने और सब कुछ आसान होने की उम्मीद कर रही थी। यह कहानी दर्शाती है कि वयस्क दोस्ती बनाने और उसे बनाए रखने में निकटता वास्तव में बहुत बड़ी भूमिका निभाती है, और यह हमेशा आपके नियंत्रण में नहीं होती। यह कहानी यह भी दर्शाती है कि कैसे नकारात्मक रवैया दोस्ती को तोड़ सकता है, और यह आपके नियंत्रण में है। यह घटना मेरे साथ तब घटी जब मैं 30 के दशक के अंत और 40 के दशक की शुरुआत में था, लेकिन यह जीवन के किसी भी

पड़ाव पर हो सकती है। एक समय ऐसा आएगा जब आप दोस्तों के समूह के भीतरी हिस्से से बाहर महसूस करने लगेंगे। यह सामान्य बात है।
क्योंकि जैसे-जैसे लोग आते-जाते हैं, अलग-अलग दिशाओं में बिखरते हैं, अपना जीवन बदलते हैं और अपने नियत स्वरूप में ढलते हैं, वैसे-वैसे मित्रता के तीनों स्तंभ बदल जाते हैं: निकटता, समय और ऊर्जा। और यही कारण है कि वयस्क मित्रता में लचीलापन आवश्यक है। इसीलिए जब लोग आपके जीवन में आते-जाते हैं तो आमतौर पर यह व्यक्तिगत मामला नहीं होता।
उन्हें करने दो।

मैंने उन्हें ऐसा करने दिया। लेकिन अब मेरे पास कोई दोस्त नहीं है।
इस पुस्तक पर शोध करते समय और दुनिया भर में इस सिद्धांत का उपयोग करने वाले हजारों लोगों के अनुभवों का विश्लेषण करते समय, लोगों के सामने आने वाले सबसे कठिन अनुभवों में से एक यह निष्कर्ष निकालना है कि जिन लोगों को वे अपना दोस्त समझते हैं, वे वास्तव में आपके दोस्त नहीं हैं।
जैसा कि आप कहते हैं, "उन्हें बोलने दो", लोग अपने असली रूप में सामने आ जाएंगे और यह भी पता चल जाएगा कि उनके जीवन में आपकी क्या भूमिका है। आप अपने दोस्तों के साथ इस सिद्धांत का खूब इस्तेमाल करेंगे और आपको कई ऐसे रिश्ते नज़र आने लगेंगे जिनमें आपका प्रयास एकतरफा रहा है।
आप ही हैं जो कॉल करते हैं, और जब आप कॉल करना बंद कर देते हैं, तो कोई वापस कॉल नहीं करता। आप ही हैं जो हमेशा पहल करते हैं और सारी योजनाएँ बनाते हैं, और जब आप योजनाएँ बनाना बंद कर देते हैं, तो अचानक कोई आपसे संपर्क नहीं करता और आपको आमंत्रित नहीं करता। यह सच्चाई देखना दर्दनाक है कि आप ही हैं जो प्रयास कर रहे हैं। जब ऐसा होता है, और ऐसा ज़रूर होगा, तो मैं चाहता हूँ कि आप मित्रता के तीन स्तंभों पर वापस लौटें: निकटता, समय और ऊर्जा।
जब कोई दोस्ती कमजोर पड़ जाती है, या कोई अपनी असलियत ज़ाहिर कर देता है, तो उन तीन स्तंभों में से एक में गड़बड़ी आ जाती है। शायद एक से ज़्यादा में। इससे पहले कि आप खुद पर तरस खाएं, अलग-थलग पड़ जाएं या गुस्सा करें, तथ्यों पर गौर करें।

क्या आपमें या आपके दोस्त में कोई बदलाव आया है या आपमें कोई नया विकास हुआ है? क्या आपके जीवन की दिनचर्या और कार्यक्रम बदल गए हैं? क्या आप पहले की तरह उनसे बार-बार मिलते हैं? क्या आपको लगता है कि आपके जीवन का समय अब भी पहले जैसा ही है, या आप अलग-अलग पड़ावों पर हैं? क्या आप दोनों के जीवन में कोई बड़ा बदलाव आया है जिससे आपके बीच की ऊर्जा में बदलाव आया है?
खुद से ये सवाल पूछना वाकई बहुत जरूरी है, क्योंकि हम अक्सर खुद को गलत ठहराने लगते हैं, या दूसरे व्यक्ति को दोष देते हैं और फिर दोस्ती खत्म करने का फैसला कर लेते हैं।
किसी से दोस्ती तोड़ने से पहले, मान लें कि दूसरे व्यक्ति का इरादा अच्छा ही होगा। कभी-कभी, आप ऐसे व्यक्ति के दोस्त होते हैं जो कभी कोई योजना नहीं बनाता, या बेहद अंतर्मुखी होता है, या जिसके जीवन में बहुत सारी कठिन और तनावपूर्ण चीजें चल रही होती हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि वे आपको नज़रअंदाज़ कर रहे हैं; बल्कि वे अपने जीवन के वर्तमान दौर से थक चुके हैं। उनका दूर हो जाना व्यक्तिगत बात नहीं है। और यह तथ्य कि आप अब भी उनसे संपर्क में हैं, शायद उनके लिए एक सहारा हो।
इस किताब के लिए शोध करते समय, मैंने कई लोगों की टिप्पणियाँ देखीं जो विशेष रूप से इस बात से परेशान थे कि उनके दोस्त उन्हें संदेशों का जवाब नहीं दे रहे हैं। मैं नहीं चाहता कि आप इस सिद्धांत का इस्तेमाल करके अपनी दोस्ती तोड़ दें, सिर्फ इसलिए कि कोई आपकी इच्छा के अनुसार जवाब नहीं दे रहा है।
दोस्ती लेन-देन का खेल नहीं है। हिसाब-किताब रखने की ज़रूरत नहीं है। लोगों से संपर्क तभी करें जब आप ऐसा करना चाहें। लेकिन जवाब की उम्मीद न रखें। कोई कितनी जल्दी या कितनी बार जवाब देता है, यह इस बात का संकेत नहीं है कि वे आपकी कितनी परवाह करते हैं। बल्कि यह इस बात का संकेत हो सकता है कि वे कितने व्यस्त हैं। हर किसी की ज़िंदगी में बहुत कुछ चल रहा होता है, और 99 प्रतिशत मामलों में आपको पता ही नहीं होता कि दूसरा व्यक्ति किस चीज़ से जूझ रहा है, इसलिए दोस्तों के साथ, खासकर जब आपको जवाब न मिले तो निराश न हों, बल्कि अच्छे इरादे को ही मानें।

उन्हें जवाब में संदेश न भेजने दें

मैं व्यक्तिगत रूप से कह सकती हूँ कि मेरे जीवन के ये पिछले चार साल सबसे अधिक तनावपूर्ण और चुनौतीपूर्ण रहे हैं, और इसका मेरे दोस्तों के साथ संबंधों पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ा है। बोस्टन के ठीक बाहर 26 साल रहने के बाद, हम एक दूसरे राज्य के एक छोटे से ग्रामीण कस्बे में चले गए जहाँ मैं अपनी उम्र के किसी को नहीं जानती थी।
इसी दौरान, मेरी कंपनी बेहद तेज़ी से विकास कर रही थी, और मैंने व्यापार में कभी भी इस तरह का काम नहीं संभाला था। मेरी सबसे बड़ी प्राथमिकता अपने परिवार के साथ समय बिताना और अपने नए समुदाय में अच्छी तरह घुल-मिल जाना रही है। इसलिए, मुझे जो भी खाली समय मिलता है, मैं उसे परिवार के साथ बिताता हूँ और इस छोटे से शहर में नए दोस्त बनाने की कोशिश करता हूँ। मुझे यकीन है कि मेरे कई पुराने दोस्त यह मानते होंगे कि मैंने उनसे संपर्क तोड़ दिया है, या उनके साथ अपने रिश्ते को नज़रअंदाज़ कर दिया है, या उन्हें लगता होगा कि मैं एक बुरा दोस्त हूँ। और उनके नज़रिए से, वे सही हैं।
ऐसा नहीं है कि मुझे परवाह नहीं है। बात यह है कि पिछले तीन सालों से मैं अपना समय और ऊर्जा अलग-अलग प्राथमिकताओं पर लगा रहा हूँ, और अपने पुराने दोस्तों के समूह से नियमित रूप से संपर्क करने को प्राथमिकता नहीं दे पाया हूँ। और यह ठीक है।
जब कोई आपसे संपर्क तोड़ देता है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपने एक दोस्त खो दिया है। मुझे इस बात से नफरत है कि बहुत से लोग सोचते हैं कि कोई आपसे दूर हो गया है, तो वह आपका दुश्मन बन गया है। उन्हें दूर रहने दीजिए। सिर्फ इसलिए कि वे आपके सामने नहीं हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि आप उनके खिलाफ हैं। लोगों का हौसला बढ़ाने और उनके लिए शुभकामनाएं देने की आदत डालें।
मैंने अपने कुछ दोस्तों के साथ यह अनुभव किया है कि लोग कुछ वर्षों के लिए "गायब" हो जाते हैं और बाद में पता चलता है कि वे किसी बुज़ुर्ग माता-पिता की देखभाल कर रहे थे, या किसी संघर्षरत बच्चे की देखभाल कर रहे थे, या किसी अस्वस्थ रिश्ते में उलझे हुए थे, या किसी बेहद चुनौतीपूर्ण करियर में फंसे हुए थे। इसका आपसे कोई लेना-देना नहीं था। वे अब भी आपके दोस्त हैं।
मैं यह इसलिए कह रहा हूँ, क्योंकि मैं नहीं चाहता कि आप इस सिद्धांत का इस्तेमाल करके अनुमान लगाएँ और अपने बेहतरीन रिश्तों को बर्बाद कर दें,

आपको पूरी कहानी सुनाऊंगा और हम दोनों दोस्ती के 'मुझे मौका दो' वाले पहलू पर खास ध्यान देंगे।

अध्याय 13

अपने जीवन की सबसे बेहतरीन दोस्ती कैसे बनाएं

जब हम नए शहर में आए, तो मुझे बहुत अकेलापन महसूस हुआ। मैं उस इलाके में बिल्कुल नई थी। मेरी उम्र का कोई भी व्यक्ति मुझे नहीं जानता था। और मैं बहुत दुखी थी।
जीवन में कभी न कभी आपको ठीक इसी तरह की स्थिति का सामना करना पड़ेगा। जीवन में हर बदलाव आपके रिश्तों में भी बदलाव लाता है। आप इसका अनुभव तब करेंगे जब आपका ब्रेकअप या तलाक होगा और लोग किसी एक पक्ष का साथ देने लगेंगे। आप इसका अनुभव तब भी करेंगे जब आप या आपका कोई प्रियजन किसी बड़ी मुश्किल से गुज़रेगा और लोग या तो यह नहीं समझ पाएंगे कि आपका साथ कैसे दें या असहज महसूस करेंगे, इसलिए वे आपसे दूरी बना लेंगे। आप इसका अनुभव तब भी करेंगे जब आपको अपने करियर या शिक्षा के लिए कहीं और जाना पड़ेगा।
और भले ही आप इस बदलाव को लेकर बेहद उत्साहित हों—आप अपने सपनों के स्कूल में जा रहे हों या अपने सपनों के शहर में बस रहे हों—लेकिन हकीकत यह है कि जब आप वहाँ पहुँचेंगे, तो आपके कोई दोस्त नहीं होंगे। आपने शायद पहली बार ऐसा अनुभव कॉलेज में किया होगा। कॉलेज पहुँचते ही आप उम्मीद करते हैं कि आपको अपने सारे सबसे अच्छे दोस्त मिल जाएँगे, लेकिन ऐसा नहीं होता। हर कोई घबराया हुआ होता है और जो भी पहले व्यक्ति से मिलता है, उससे चिपक जाता है और अपना एक ग्रुप बनाने की कोशिश करता है।
एक हफ्ते के अंदर ही ऐसा लगता है कि हर कोई दोस्तों के समूह में शामिल हो गया है। लेकिन, अगर आप अपने कॉलेज या हाई स्कूल के दोस्तों के समूह के बारे में सोचें, तो ग्रेजुएशन तक आते-आते आपका समूह काफी बदल चुका होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अपने जैसे लोगों को ढूंढने में समय लगता है।

इसे एक साल का समय दें जब मेरी बेटी कॉलेज गई, तो वह मुझे हर समय रोते हुए फोन करती और कहती, “मैं गलत कॉलेज में हूँ। यहाँ मेरे जैसे लोग नहीं हैं। मुझे लगता है मुझे कॉलेज

बदलना पड़ेगा।” और मैं उसे लगातार यही कहती कि फोन रखो, कैंटीन जाओ और किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बैठने की कोशिश करो जो तुम्हें दिलचस्प लगे। “तुम्हें खुद को आगे बढ़ाना होगा, और सबसे महत्वपूर्ण बात, तुम्हें इसे एक साल देना होगा।”
उसे वो सलाह बिल्कुल पसंद नहीं आई। वो पूरे साल मुझे फोन करती रही। उसे बहुत अकेलापन और निराशा महसूस हो रही थी। और उसकी शुरुआती दोस्त, लेक्सी और मिकाएला, भी ठीक ऐसा ही महसूस कर रही थीं। (हाय लेक्सी और मिकाएला!) उनकी तारीफ करनी होगी कि उन्होंने पहले साल भर लगातार कोशिश की।
मुझे पता है मेरी बेटी सॉयर लोगों के साथ बैठने की ज़िद करती थी, लंच के लिए ऑनलाइन लोगों को मैसेज भेजती थी, उसने कई क्लब जॉइन किए, क्लब लैक्रोस टीम के लिए ट्राई किया (लेकिन टीम से बाहर हो गई), कैंपस में होने वाले कार्यक्रमों में जाती थी, लेकिन कुछ भी काम नहीं आया। उसे सच में पूरा एक साल कोशिश करनी पड़ी। और फिर, स्कूल के आखिरी कुछ हफ़्तों में, उसकी मुलाकात अपनी सबसे करीबी दोस्त मैरी मार्गरेट से हुई, जिसने उसे (और उसकी दो दोस्तों को) सात और लड़कियों से मिलवाया जो आज भी उसकी दोस्त हैं। उसे सच में एक साल देना पड़ा।
और जब मैं वहाँ से चली गई, तो कहीं न कहीं मैं अपनी ही सलाह भूल गई। मुझे याद दिलाने की ज़रूरत पड़ी कि इसमें एक साल का समय लगेगा। वहाँ से जाने के एक हफ्ते के अंदर ही मुझे यकीन हो गया कि मैंने बहुत बड़ी गलती कर दी है। पूरे एक साल तक मुझे खुद पर तरस आता रहा। मैं हर समय रोती रहती थी। और मुझे पक्का यकीन हो गया था कि मुझे कभी कोई ऐसा इंसान नहीं मिलेगा जिससे मैं जुड़ सकूँ या जिसके साथ मेरा अपनापन महसूस हो। लेकिन उस पहले साल में मैं क्या कर रही थी?
कुछ नहीं। अपने घर में बैठा हूँ, अकेलापन महसूस कर रहा हूँ।
मैं खुद को बिल्कुल भी लोगों के सामने नहीं ला रही थी। मैं लोगों से जुड़ने के मौके नहीं तलाश रही थी। मैं उदास गाने सुनती और खुद पर तरस खाती। मैं रोती और अपने पति से शिकायत करती। मैं सबसे अलग-थलग पड़ गई थी। और मैंने यह गलती की कि दोस्ती अपने आप मेरे पास आ गिरेगी। ऐसा नहीं होता।
मुझे यकीन है कि आपने भी कभी न कभी ऐसा अनुभव किया होगा। शायद आप कहीं और रहने चले गए हों, नौकरी बदल ली हो, आपका ब्रेकअप हो गया हो, या आपने किसी मुश्किल दौर से गुज़र रहे परिवार के सदस्य की देखभाल की हो, या आपके बच्चे

बड़े होकर घर से चले गए हों और आपको लगा हो कि आपको नए सिरे से शुरुआत करनी पड़ रही है। ऐसे समय में, मुझे यकीन है कि आपने बहुत अकेलापन महसूस किया होगा। यह बिल्कुल स्वाभाविक है।
और भले ही आपके दूर रहने वाले अच्छे दोस्त हों, फिर भी अगर आपके आस-पास कोई दोस्त न हो तो आप अकेलापन महसूस करते हैं। मेरे साथ तो हालत इतनी खराब हो गई थी कि एक दिन मैं अपनी दो वयस्क बेटियों के साथ टहल रही थी और फूट-फूटकर रो रही थी कि मेरा कोई दोस्त नहीं है और मुझे वह जगह कितनी बुरी लगती है जहाँ हम रहते हैं।
हम उस महिला के घर के पास से गुज़रे जिससे मैं छह महीने पहले एक बार मिली थी। मैंने अपनी बेटियों से कहा कि मैं उस महिला से मिली थी जो उस घर में रहती थी और वह मुझे अच्छी लगी। तभी मेरी बेटियों ने मुझे ज़बरदस्ती उसके घर के सामने से गुज़रने और उसके दरवाज़े पर दस्तक देकर नमस्ते कहने के लिए मजबूर कर दिया।
मुझे ऐसा करने का मन नहीं था। मुझे ड्राइववे पर चलने से बहुत डर लग रहा था। मुझे लग रहा था जैसे मैं एक हारा हुआ इंसान हूँ। क्या सच में बात यहाँ तक आ गई है?!
हाँ, ऐसा ही था। जब मैं इस बारे में गहराई से सोचती हूँ, तो मुझे याद आता है कि कॉलेज के पहले साल में जब मेरी बेटी सॉयर ने मुझे रोते हुए फोन किया था, तब मैंने उसे भी ठीक यही करने को कहा था।
उसके दरवाजे पर दस्तक देना शर्मनाक था। कुत्तों के भौंकने और कदमों की आहट सुनकर मेरा दिल ज़ोर से धड़कने लगा। और जब दरवाजा खुला, तो वह महिला नहीं थी जिससे मैं मिली थी; बल्कि उसका पति था।
मैंने पूछा, “क्या मिया यहाँ है?” और फिर अचानक बोल पड़ी, “मैं उससे कुछ समय पहले मिली थी, मैं बिल्कुल नई हूँ, मैं बहुत अकेली हूँ, मैंने सोचा कि रुककर उससे हालचाल पूछ लूँ…” मेरी बेटियों ने बीच में कहा, “हमारी माँ को दोस्तों की ज़रूरत है। उन्हें आपकी पत्नी अच्छी लगीं, इसलिए हमने उन्हें यहाँ हालचाल पूछने के लिए बुलाया।”
वह बहुत ही विनम्र थे, उन्होंने हमें अंदर बुलाया और घर का पूरा दौरा कराया। हम कुत्तों से मिले, मिया बहुत खुश हुई कि हम उनसे मिलने आए, हमने एक-दूसरे के नंबर लिए और एक हफ्ते बाद, हम दोनों उसी रास्ते पर साथ-साथ चल रहे थे। और यहीं से मेरे जीवन के इस हिस्से में बदलाव की शुरुआत हुई और

मुझे यह समझ आया कि बड़ों की दोस्ती अपने आप नहीं बनती, बल्कि उसे बनाना पड़ता है।
मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि मिया के दरवाजे पर उस दर्दनाक दस्तक और ऐसे ही सौ अन्य अजीब छोटे-छोटे पलों से - जैसे किसी कॉफी शॉप में किसी से अपना परिचय देना, स्थानीय फूलों के फार्म में गाड़ी रोककर मालिकों को बताना कि उनके फूल अद्भुत थे, व्यायाम कक्षा में अपने बगल वाले व्यक्ति को नमस्ते कहना - मैं धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से अपना एक नया छोटा समुदाय बनाने में सक्षम हो गया।
साल भर में, मुझे ऐसा महसूस होने लगा कि मैं न केवल अपने छोटे से समुदाय के जाने-पहचाने चेहरों को जानती हूँ, बल्कि उन्हें जानने-समझने के बाद मुझे अपने लोग मिल गए। इसीलिए आपको 'मुझे करने दो' पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है।

पहले जाने की आदत
मैं सबसे पहले अपना परिचय देना चाहता हूँ। मैं सबसे पहले कहना चाहता हूँ, “मैं यहाँ नया हूँ। आप यहाँ कब से रह रहे हैं?” मैं सबसे पहले कहना चाहता हूँ, “अगर आप कभी मेरे साथ टहलने जाना चाहें, तो मुझे बता देना। ये रहा मेरा नंबर।”
धीरे-धीरे, लेकिन निश्चित रूप से, एक-एक करके हुई कुछ अटपटी बातचीत के ज़रिए, मुझे न केवल अपने जैसे लोग मिले, बल्कि इस छोटे से ग्रामीण कस्बे में मुझे अपने जीवन के कुछ सबसे प्रिय लोग भी मिले। और अगर मैं 50 की उम्र में इतने अच्छे दोस्त बना सकती हूँ, तो आप भी बना सकते हैं, चाहे आप कहीं भी रहते हों, आपकी उम्र चाहे जो भी हो।
दोस्ती के लिए कभी देर नहीं होती, क्योंकि हर किसी को अपने जीवन में दोस्ती की चाहत और ज़रूरत होती है। भले ही लोगों का अपना "दोस्तों का समूह" हो, फिर भी किसी ऐसे व्यक्ति के लिए हमेशा जगह होती है जिसके साथ आपका सच्चा जुड़ाव हो।
आपको बस पहले जाना है।
अपने आस-पास मौजूद हर किसी को 'हाय' कहें। इससे बहुत फर्क पड़ता है। मैंने लंबे समय तक ऐसा नहीं किया। जिस साल मैं घर में बैठकर रोती रही, उस दौरान बाहर जाते समय भी मैं सबसे अलग-थलग रहती थी। मैं किसी कॉफी शॉप में जाती,

वही लोग दिखते, लेकिन मैं किसी का नाम नहीं जानती थी। क्योंकि मैंने पूछा ही नहीं। इसीलिए मैं किसी को नहीं जानती थी। मैं अपने आप में सिमटी रहती थी। मैं किसी से बात नहीं करती थी।
जैसे ही मैंने "पहले जाने" का फैसला किया, मैं उसी कॉफी शॉप में गई जहाँ मैं पूरे एक साल तक लगभग हर दिन जाती थी, और जब कैशियर मेरा बिल बना रही थी, तो मैंने कहा, "मैं मेल हूँ। आपका नाम क्या है?"
केविन।
जब उसने मुझे कॉफी दी, तो मैंने कहा, "धन्यवाद, केविन।"
तो जब मैं कॉफी लेकर बैठा, तो मैंने तुरंत अपना फोन खोला और कॉफी शॉप के लिए एक नई कॉन्टैक्ट फाइल बनाई। नोट्स सेक्शन में, मैंने "दाढ़ी वाला लंबा बारिस्टा केविन" का नाम जोड़ा। मैंने यह तुरंत इसलिए किया क्योंकि मुझे डर था कि अगर मैं कार में बैठने तक इंतजार करता तो शायद उसका नाम भूल जाता। फिर मैंने उस युवा जोड़े की ओर रुख किया, जिन्हें मैं हर सुबह कॉफी शॉप में देखता था, लेकिन उनसे पहले कभी बात नहीं की थी। "हे दोस्तों, मैं आपको यहाँ अक्सर देखता हूँ; मैं अभी-अभी इस इलाके में आया हूँ। मैं अपना परिचय देना चाहता था। मेरा नाम मेल है, आपका नाम क्या है?"
ग्रेगरी और जॉर्डन। बहुत ही अच्छे लोग थे। मैंने तुरंत उनके नाम अपने कॉफी शॉप के कॉन्टैक्ट लिस्ट में, केविन के नाम के नीचे, नोट्स सेक्शन में लिख दिए, साथ में एक छोटा सा विवरण भी दिया: "प्यारा शादीशुदा जोड़ा। लॉस एंजिल्स से आए हैं। बच्चा बहुत प्यारा है।" फिर मैंने उनसे पूछा कि वे इस इलाके में कितने समय से रह रहे हैं। पता चला कि वे भी एक साल पहले ही यहाँ आए थे।
फिर मैंने उनसे पूछा कि वे क्या करते हैं। एक चौंकाने वाली बात जानना चाहते हैं? ग्रेगरी पॉडकास्ट के क्षेत्र में काम करता है। जॉर्डन एक मनोवैज्ञानिक है। संयोग की बात है! और सोचिए, मैंने एक साल उन दो लोगों से दस फीट की दूरी पर बैठकर बिताया, जिनसे मेरी इतनी सारी बातें मिलती थीं। कॉफी शॉप में मैं जो कर रहा था, वह सिर्फ हल्की-फुल्की बातचीत से कहीं ज़्यादा गहरा था। मैं अपने लिए एक समुदाय बनाना शुरू कर रहा था।
आप दूसरों को जो स्नेह और स्नेह देते हैं, वह हमेशा आपके पास लौटकर आता है। अपने आस-पास के सभी परिचित चेहरों के नाम जानने मात्र से ही आप अपने निवास स्थान से अधिक जुड़ाव महसूस करेंगे। साथ ही, आप जितने अधिक लोगों से

मिलेंगे, उतनी ही जल्दी आपको वे लोग मिल जाएंगे जिनसे आपका सच्चा जुड़ाव महसूस होगा।
और इसके कई और फायदे भी हैं। पहल करके आप एक ऐसा संबंध बनाते हैं जिसका आपके स्वास्थ्य और खुशी पर गहरा असर पड़ता है। और अक्सर इस बात को नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि कॉफी शॉप में आप जिनके बगल में बैठते हैं या अपनी बिल्डिंग की लिफ्ट में जिनके बगल में खड़े होते हैं, वे अजनबी नहीं होते—वे आपके "कमज़ोर संबंध" होते हैं।
ये लोग बेहद प्रभावशाली हैं और आपके जीवन का एक अहम हिस्सा हैं। ये आपके लिए एक मज़बूत आधार बन सकते हैं जो आपको रोज़मर्रा की ज़िंदगी में आगे बढ़ने में मदद करता है। इनके नाम याद रखें। इनसे मिलें। इनके कुत्तों को प्यार करें। इनके बारे में जानकारी अपने कॉन्टैक्ट्स में सेव कर लें ताकि कल जब आप कॉफी शॉप में जाएं तो आपको याद आ जाए।
एक-एक बातचीत के जरिए, मैंने अपना सामाजिक ढांचा बनाना शुरू किया, मेरे आस-पास के लोगों का यह नेटवर्क जिन्हें मैं उनके पहले नाम से जानता था: "हाय केविन," "हाय ग्रेगरी," "हाय जॉर्डन," जिससे मुझे थोड़ा कम अकेलापन महसूस हुआ।
इसी दौरान मेरी मुलाकात मेरे सबसे करीबी दोस्तों में से एक, डेविड से हुई। हम एक साल तक एक-दूसरे से एक मील की दूरी पर रहते थे, और हमारी मुलाकात कभी नहीं हुई क्योंकि हम दोनों अपने-अपने घरों में अकेले बैठे खुद पर तरस खा रहे थे। हमारी मुलाकात एक कॉफी शॉप में हुई, बस एक हल्की-फुल्की बातचीत से, और अब वह पूरी दुनिया में मेरे सबसे प्यारे लोगों में से एक है, और वह और उसका पति मेरे परिवार जैसे बन गए हैं।
अगर मैं कर सकता हूँ, तो आप भी कर सकते हैं। 'लेट देम थ्योरी' आपको इसे करने में मदद करेगी।
क्या कुछ लोग थोड़ा असहज महसूस करेंगे? हाँ। उन्हें करने दीजिए। क्या अधिकांश लोग मिलनसार और ग्रहणशील होंगे? हाँ। उन्हें करने दीजिए।
दोस्ती बनाने में असल में 'मुझे पहले पहल करने दो' वाला पहलू सबसे अहम है। और यहाँ कुछ सरल चीजें हैं जो मैंने खुद को पहले पहल करने के लिए कीं:
1. आप जहां भी जाएं, लोगों की तारीफ करें।
अगर आपको उनके नाखूनों का रंग पसंद है, तो उन्हें बताएं। अगर आपको उनका पहनावा पसंद है, तो उन्हें बताएं। अगर आपको उनके मोज़े पसंद हैं, तो कह

दें! लोगों को तारीफ सुनना अच्छा लगता है क्योंकि इससे उन्हें लगता है कि उन्हें महत्व दिया जा रहा है और उनकी सराहना की जा रही है। और यह बिना किसी झिझक के किसी से बातचीत शुरू करने का एक अचूक तरीका है।
2. जिज्ञासु बनें।
उनसे पूछिए कि वे क्या पढ़ रहे हैं। उनसे पूछिए कि उन्होंने क्या ऑर्डर किया है। लोगों को अपने बारे में बात करना अच्छा लगता है। और भले ही बात सिर्फ धन्यवाद कहने तक ही सीमित रहे, लेकिन पहल करने के लिए आपको शाबाशी तो मिलेगी ही।
3. आप जिससे भी मिलें या जिसके पास से गुजरें, उसे देखकर मुस्कुराएं और नमस्कार करें।
मिलनसार और विनम्र स्वभाव का होना एक हुनर है। अगर आप इसका अभ्यास करें, तो यह जीवनशैली बन जाता है। जब आप जीवन में खुले दिल से आगे बढ़ते हैं, तो जीवन आपके लिए खुल जाता है।
4. इसे बिना किसी अपेक्षा के करें।
अजनबियों के प्रति स्नेह दिखाने का कारण यह है कि दूसरों से संबंध बनाने मात्र से ही आपका जीवन बेहतर हो जाता है। आप दूसरों को जो स्नेह देते हैं, वह हमेशा आपके पास लौटकर आता है।
विश्वास रखें कि जितना अधिक आप बिना किसी से डिनर पर आमंत्रित होने या तुरंत ही किसी से जुड़ाव महसूस करने की अपेक्षा किए बिना ऐसा करेंगे, उतनी ही तेजी से सही लोग आपके जीवन में आएंगे। आप इसे ऊर्जा के संदर्भ में समझ सकते हैं। आप अपनी ऊर्जा को खोल रहे हैं, यह जानते हुए कि जो लोग वास्तव में आपके जीवन में आने वाले हैं, वे स्वाभाविक रूप से इससे मेल खाएंगे। अकेलापन एक हकीकत है। लेकिन आप इसमें फंसे नहीं हैं। लोगों से मिलना-जुलना मुश्किल है, लेकिन घर में बंद रहकर अकेलापन महसूस करना उससे भी ज्यादा मुश्किल है। अकेलेपन को लगातार महसूस करने से बेहतर है कि मैं कोई अजीब सा पल भी गुजार लूं। और मुझे पता है कि आप भी यही चाहेंगे।
और अंत में, इसे एक साल का समय दें।
एक वयस्क के रूप में, घनिष्ठ संबंधों का एक ऐसा जाल बनाना जो आपको समुदाय का हिस्सा होने का एहसास दिलाए, मित्रता का एक महत्वपूर्ण पहलू है। मेरे लिए यह जानकर आश्चर्य हुआ कि मेरे आस-पास के इन सभी लोगों से जुड़ना शुरू

करने मात्र से ही मुझे यह एहसास हुआ कि मैं ही मित्रता की संभावनाओं से कटा हुआ था।

कहीं भी समुदाय का निर्माण करना मैं ही वह व्यक्ति था जिसने खुद को अपने आस-पास मौजूद समुदाय से जुड़ने से रोक रखा था। खुद को अलग-थलग करके, मैंने उस समुदाय से अपने दरवाजे बंद कर लिए थे जो मेरा इंतजार कर रहा था। आपका जीवनसाथी या पसंदीदा दोस्त आज कॉफी शॉप में आपसे दो टेबल दूर बैठा हो सकता है।
उनसे यह उम्मीद मत करो कि वे तुम्हें ढूंढ लेंगे। तुम पहले पहल करो, और वे तुम्हें मिल जाएंगे। और अगर तुम वाकई ऐसे लोगों से मिलने की अपनी क्षमता को बढ़ाना चाहते हो जिनके साथ तुम्हारी अच्छी बनती हो, तो ये चीजें आजमाओ जो मैंने और मेरे पति ने कीं:
1. उन आयोजनों और समूह कक्षाओं की तलाश करें जिनमें आपकी रुचि हो। यह कुछ भी हो सकता है: क्रॉसफिट, योग, दौड़ना, चलना, खाना बनाना, पेंटिंग, इम्प्रोवाइज़ेशन या फर्नीचर की मरम्मत। इससे आप उन लोगों के संपर्क में आएंगे जिनकी किसी विशेष विषय में समान रुचि है। इससे आपको ऐसे लोगों को ढूंढने की संभावना बढ़ जाएगी जिनके साथ आपकी कुछ बातें मिलती-जुलती हों।
2. जब आपका किसी के साथ अच्छा तालमेल बैठे, तो उसे कक्षा से बाहर भी साझा करें।
आप पहले पहल करें और उन्हें कॉफी पीने या टहलने के लिए कहें। आप जितने ज़्यादा लोगों के साथ ऐसा करेंगे, उतना ही सहज महसूस करेंगे आप किसी नए व्यक्ति को साथ घूमने के लिए आमंत्रित करने में और उतनी ही जल्दी आपको अपने जैसे लोग मिल जाएँगे।
3. जैसे-जैसे आप अधिक लोगों से मिलते हैं, दिलचस्प आयोजनों की तलाश करें और उन लोगों से संपर्क करें जिनके साथ आप समय बिता रहे हैं, यह देखने के लिए कि क्या कोई समूह के रूप में जाना चाहता है। हो सकता है यह कोई संगीत कार्यक्रम हो, कोई व्याख्यान हो, या स्वयंसेवा दिवस हो। मैंने ऐसा करने का एक तरीका यह अपनाया कि मैंने एक महिला के साथ एक वॉकिंग ग्रुप बनाया, जिनसे मेरी मुलाकात एक हेयर सैलून में हुई थी। फिर एक दिन वह अपनी एक सहेली को भी साथ ले आई। धीरे-धीरे मैंने अपने जान-पहचान

के अन्य लोगों को भी आमंत्रित करना शुरू कर दिया। हर बुधवार को हम सुबह 6:30 बजे पड़ोस में एक निश्चित मार्ग पर चलने के लिए मिलते हैं।
तीन साल बाद भी यह सिलसिला ज़ोरों से चल रहा है। इस टेक्स्ट मैसेज चेन में इतने लोग जुड़ चुके हैं कि हम और लोगों को शामिल नहीं कर सकते। और नए लोग लगातार जुड़ते जा रहे हैं। यह इस बात का एक और उदाहरण है कि इसमें पूरा एक साल क्यों लगता है।
लेकिन पैदल चलना तो बस एक उदाहरण है। मैंने लोगों के समूहों को स्थानीय सराय में मिलकर जैज़ संगीत सुनने, पुष्पमाला बनाने की कक्षा में जाने, ड्रैग क्वीन बिंगो कार्यक्रम में जाने और स्थानीय किसान को डहलिया के कंद खोदने में मदद करने के लिए स्वयंसेवा करने के लिए आमंत्रित किया है।
मेरे पति क्रिस ने भी यही तरीका अपनाया। उन्होंने जिम ज्वाइन किया, गोल्फ लीग में हिस्सा लिया और पैडल टेनिस के कई प्रशिक्षण सत्र अटेंड किए। वे स्थानीय स्की पर्वत पर भी सक्रिय रहे। वे एक धर्मशाला में स्वयंसेवक के रूप में काम करने लगे। इन सभी चीजों के कारण उनकी मुलाकात समान रुचियों वाले लोगों से हुई।
क्रिस ने फिर शहर या आसपास के इलाकों में होने वाली मजेदार गतिविधियों की तलाश की और अपने एक नए दोस्त को अपने साथ आने का न्योता दिया। उन्होंने पुरुषों की स्की प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए एक टीम में शामिल हुए। उन्होंने मंगलवार की सुबह सूर्योदय के समय "पहाड़ पर चढ़ो और फिर स्की करते हुए नीचे आओ" नाम से एक समूह शुरू किया - वे एक पार्किंग स्थल में मिलते हैं, यह बात फैल गई है, और अब किसी भी मंगलवार को आपको सभी उम्र के 15-20 लोग, आसपास के शहरों से, एक साथ पहाड़ पर चढ़ाई करते हुए दिखाई देंगे। उसकी ओर से तुमसे क्या कहा जाता है?
धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से आप और अधिक दोस्त बना सकते हैं—और हममें से हर कोई अन्य लोगों से जुड़ने और नए दोस्त बनाने के अवसरों की तलाश में रहता है।
किसी और के द्वारा हाइकिंग ग्रुप, वॉकिंग क्लब या बुक क्लब शुरू करने की उम्मीद में बैठे रहने के बजाय, आप खुद पहल करें।
लेट देम थ्योरी का उपयोग करके, आप न केवल बेहतर मित्रताएँ बनाएँगे, बल्कि एक बेहतर मित्र भी बनेंगे। यह महत्वपूर्ण है। आपके रिश्ते एक अच्छा जीवन बनाते हैं। अच्छे दोस्त आपको खुश, स्वस्थ बनाते हैं और आपके जीवन को अर्थ

देते हैं; और मित्रताएँ उन चीजों में से एक हैं जिन्हें आप जीवन भर संजोकर रखेंगे।
लेट देम थ्योरी आपको वो दोस्ती बनाने में मदद करेगी जिसके आप हकदार हैं, और इसके लिए आपको लचीला होना पड़ेगा। याद रखें, दोस्त आपके जीवन में आते-जाते रहेंगे। निमंत्रण की उम्मीद करना छोड़ दें। जब हालात बदलने लगें तो उन्हें बहुत कसकर पकड़ना छोड़ दें। और अपने व्यवहार की ज़िम्मेदारी लेना शुरू करें। लेट देम आपको अधिक लचीला बनने, बातों को व्यक्तिगत रूप से न लेने और सही लोगों को आने देने और गलत लोगों को जाने देने में मदद करेगी। यह आपको नए दोस्त बनाने के इस बेहद असहज दौर से निपटने में भी मदद करेगा। अगर आप किसी कॉफी शॉप में किसी से मिलते हैं और वे ज्यादा दोस्ताना व्यवहार नहीं करते, तो उन्हें करने दीजिए। अगर उनका शेड्यूल इतना व्यस्त है कि उन्हें टहलने का समय नहीं मिल पाता, तो उन्हें करने दीजिए। अगर काम के लंबे सप्ताह के कारण वे इस सप्ताहांत की योजनाएँ रद्द कर देते हैं, तो उन्हें करने दीजिए। अगर उन्हें प्यार हो जाता है या उनका बच्चा हो जाता है और आप उनकी प्राथमिकता नहीं रह जाते, तो उन्हें करने दीजिए। अगर वे कहीं और चले जाते हैं और एक नया अध्याय शुरू करते हैं, तो उन्हें करने दीजिए। अगर वे आपके कॉल का जवाब देना बंद कर देते हैं, तो उन्हें करने दीजिए। अगर वे अन्य दोस्ती या काम को प्राथमिकता दे रहे हैं, तो उन्हें करने दीजिए। अगर समय, निकटता या माहौल ठीक नहीं है, तो उन्हें करने दीजिए।
आपके जीवन में लोग आते-जाते रहेंगे। और आप जितने लचीले होंगे, वे भी उतने ही आते-जाते रहेंगे। उन्हें आने देना एक बहुत ही खूबसूरत बात है। खुद पर ध्यान केंद्रित करें, क्योंकि यही आपके नियंत्रण में है।
मुझे समझने की कोशिश करने दो। मुझे प्रयास करने दो। मुझे बिना किसी अपेक्षा के, बस इसलिए कि मुझे परवाह है, हालचाल पूछने दो। मुझे योजनाएँ बनाने दो। जब माहौल ठीक न लगे, तब भी भरोसा करने दो। अगर किसी का ख्याल आए, तो उसे कॉल या मैसेज करने दो। मुझे इस विश्वास के साथ काम करने दो कि मेरे कुछ सबसे प्यारे दोस्त अभी तक मुझसे मिले भी नहीं हैं।
मुझे पहले जाने दो।
तो आइए, वयस्क मित्रता में महारत हासिल करने के तरीके को संक्षेप में समझते हैं। आप वयस्क मित्रता को उसी तरह से देखते आ रहे हैं जैसे बचपन में देखते थे—आप बस यह उम्मीद करते थे कि यह अपने आप हो जाएगी। 'लेट देम

थ्योरी' आपको मित्रता के अपने आप होने की उम्मीद करना बंद करने और इसे बनाने की जिम्मेदारी लेने के लिए सशक्त बनाती है।
1. समस्या: महान बिखराव हो चुका है और आपको इसका एहसास नहीं हुआ। तब
से आप दोस्ती को गलत तरीके से निभा रहे हैं। आप हमेशा अपने दोस्तों के साथ रहने की उम्मीद रखते आए हैं। आप उनसे हमेशा संदेश
का जवाब मिलने की उम्मीद रखते आए हैं। इस उम्मीद ने आपको अलगाव, अकेलापन और नए या पुराने दोस्तों के साथ संबंध बनाने में अनिश्चितता की भावनाएँ पैदा कर दी हैं।
2. सच बात यह है कि वयस्क दोस्ती के तीन आधार स्तंभ हैं: निकटता, समय और ऊर्जा। इन तीनों स्तंभों को समझना और अपनी दोस्ती के प्रति लचीला रवैया और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाना आपकी ज़िम्मेदारी है। आपके रिश्तों में अपार शक्ति है और आपके कुछ सबसे प्रिय लोग बस आपके पहल करने का इंतज़ार कर रहे हैं।
3. समाधान: 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का उपयोग करते हुए, बिना किसी अपेक्षा के संबंध बनाना शुरू करें। आप पहल करें। अपने आस-पास के लोगों से मिलना शुरू करें और जहाँ भी आप रहते हैं, वहाँ समुदाय की
भावना विकसित करें। उस क्लास में दाखिला लें। बुक क्लब बनाएं।
मैसेज भेजें। एक-एक करके झिझकती हुई बातचीत से आपको अपने जैसे
लोग मिल जाएंगे। यह तरीका आपको अपने आस-पास एक अद्भुत समुदाय
बनाने की शक्ति देता है, जो सार्थक, सहायक और आपके व्यक्तित्व के
अनुरूप दोस्ती से भरा होगा।
जब आप कहते हैं "उन्हें करने दो", तो आप उन दोस्ती से चिपके रहने की ज़रूरत को छोड़ देते हैं जो अब आपके लिए उपयोगी नहीं हैं, और उन रिश्तों के लिए जगह बनाते हैं जो वास्तव में मायने रखते हैं। जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आप अपने सामाजिक जीवन की बागडोर अपने हाथ में ले लेते हैं, ऐसे लोगों से संपर्क करते हैं, पहल करते हैं और ऐसी दोस्ती विकसित करते हैं जो आपके मूल्यों को दर्शाती है और आपको खुशी देती है।
अब इंतज़ार करना बंद करो और कुछ नया शुरू करो—अपने जीवन की सबसे अच्छी दोस्ती बनाओ और ऐसे समुदाय से जुड़ो जो तुम्हें प्रोत्साहित और समर्थन दे। तुम्हारे भविष्य में ढेर सारी हंसी, यादें और अविश्वसनीय रोमांच तुम्हारा इंतज़ार कर रहे हैं।

यह सब कुछ वहीं मौजूद है, बस आपको आगे बढ़कर इसे बनाना है।
आपको बस पहले जाना है।

अन्य लोगों को बदलाव के लिए प्रेरित करना

अध्याय 14

लोग तभी बदलते हैं जब उनका मन करता है।

पिछले कुछ वर्षों में सबसे अधिक पूछे जाने वाले प्रश्नों में से एक यह है: "मैं किसी और को बदलाव के लिए कैसे प्रेरित करूँ?"
आप ऐसा नहीं कर सकते।
सच तो यह है कि लोग तभी बदलते हैं जब उनका मन करता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किसी को कितना बदलना चाहते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके कारण कितने सही हैं। या आपका यह मानना कितना भी उचित हो कि उन्हें बदलना चाहिए। या फिर न बदलने के परिणाम कितने भी गंभीर क्यों न हों। अगर किसी का मन नहीं करता, तो वह नहीं बदलेगा। और इससे भी बुरा यह है कि जब आप किसी पर दबाव डालते हैं तो इससे आपके रिश्तों में तनाव, नाराजगी और दूरी ही बढ़ती है। मैं इसे साबित करके दिखा दूंगा।
मैं चाहती हूँ कि आप अपने जीवन में किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जिसकी आप परवाह करते हैं और जिसे आप बदलना चाहते हैं। वह कोई भी हो सकता है: आपकी माँ, आपकी भतीजी, आपका रूममेट, आपका भाई, आपका पति, आपका पूर्व साथी, आपके बच्चे, आपकी भाभी, आपका सबसे अच्छा दोस्त, आपका जीवनसाथी। कोई भी।
आप चाहते हैं कि उन्हें बेहतर नौकरी मिल जाए, उनका वजन कम हो जाए, वे अधिक प्रेरित हों, जल्दी उठें, बजट का पालन करें, अपने बाद सफाई रखें, निकम्मे लोगों से मिलना बंद कर दें, अधिक सक्रिय हों, कम शराब पिएं, कुत्ते की देखभाल में मदद करें, इतना नकारात्मक होना बंद कर दें, राजनीति पर अपने विचार बदलें, अधिक सराहना करें, धूम्रपान बंद कर दें, अपने बच्चों के साथ अधिक समय बिताएं, या अपने बर्तन सिंक में छोड़ना बंद कर दें।
आप शायद उनके बारे में चिंतित हों। आपको शायद समझ न आए कि वे इसे एक समस्या क्यों नहीं मानते या वे प्रेरित क्यों नहीं हैं। आपने शायद सोचा होगा, वे मेरी बात क्यों नहीं मान रहे?! मैं आपकी भावनाओं को भली-भांति समझता हूँ।

सच तो यही है: जब आप किसी पर दबाव डालते हैं, तो वह व्यक्ति पलटवार ही करता है। आप मानव स्वभाव के मूलभूत नियम के विरुद्ध कार्य कर रहे हैं। लोगों को अपने निर्णयों पर नियंत्रण महसूस करने की आवश्यकता होती है। आप चाहते हैं कि आपके जीवन में लोग बदलें, लेकिन उन पर दबाव डालने से वे इसका विरोध करते हैं।
आप भले ही नेक इरादों से काम कर रहे हों, लेकिन इसका नतीजा सबसे बुरा निकल रहा है। क्योंकि जब भी आप मानव स्वभाव के विरुद्ध लड़ेंगे, आपकी हार निश्चित है।
लेट देम थ्योरी का उपयोग करके, आप उन स्थितियों से निपटने का एक बिल्कुल नया तरीका सीखेंगे जहाँ आप चाहते हैं कि कोई दूसरा व्यक्ति अपना व्यवहार बदले। यह सच है: आप किसी दूसरे को बदलने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। लेकिन मैंने यह कभी नहीं कहा कि आप उन्हें प्रभावित नहीं कर सकते।
जैसे-जैसे मैं अपने जीवन के उदाहरण साझा करता हूँ और आपको चरण-दर-चरण बताता हूँ कि किसी और को बदलने के लिए प्रभावित करने के लिए 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग कैसे करें, मैं चाहता हूँ कि आप अपने रिश्तों और उन लोगों को ध्यान में रखें जो आपको परेशान कर रहे हैं।

किसी के बदलने की कामना करना
काश तुम अपना बेहतर ख्याल रखते।
मेरी एक अच्छी दोस्त की शादी एक ऐसे व्यक्ति से हुई है (और वह उससे बहुत प्यार करती है) जिसे स्वस्थ रहने की ज़रूरत है। हो सकता है आप भी अपने किसी प्रियजन के साथ ऐसी ही स्थिति में हों। कई सालों से उसने अपने पति को अपनी सेहत का ख्याल रखने के लिए हर संभव कोशिश की है।
उसने उससे इस बारे में पूछा है, मिन्नतें की हैं, इशारे किए हैं और कभी-कभी तो उसके सामने फूट-फूटकर रो भी पड़ी है। यह बात उसे बहुत परेशान करती है... बेहद।
वह उससे नाराज़ हो जाती है और ताने मारती है। उसने उसे जिम की सदस्यता दिलवा दी है। उसने उसके लिए नए जूते खरीदे हैं। उसने पौष्टिक खाना बनाया है। और उसने उन्हें घर पर कसरत करने के लिए एक पेलोटन भी दिला दिया है। कुछ भी काम नहीं आया। अब तो हर बात उसे गुस्सा दिलाती है। चाहे वो मेन्यू से हटकर कुछ ऑर्डर करना हो, कसरत न करने की ज़िद हो, रात के खाने के बाद

मीठा खाना हो, या फिर हर रात टीवी देखने में बिताए गए घंटे हों, बेचारा कुछ भी कर ले, उसे बेहद गुस्सा आता है।
उनकी तारीफ करनी होगी कि उन्होंने कोशिश की है। उन्होंने डाइट शुरू की है, बीच-बीच में जिम गए हैं, और यहां तक कि कुछ पेलोटन क्लासेस भी ली हैं— लेकिन कुछ भी स्थायी नहीं है, और इसलिए उनकी और उनकी पत्नी के बीच उनके स्वास्थ्य को लेकर अभी भी गतिरोध बना हुआ है।
वह इस बात से नाराज़ है कि वह नहीं बदलेगा, और वह इस बात से परेशान है कि वह उसे ताने मारना बंद नहीं करेगी। क्या यह सब जाना-पहचाना सा लगता है? मुझे तो लगता है।
और मुझे यकीन है कि यह आपके साथ भी होता है, जब आप अपने जीवन में उस व्यक्ति के बारे में सोचते हैं जिसे आप बेहतर के लिए बदलना चाहते हैं।
मुझे पता है कि आप उनके लिए सबसे अच्छा चाहते हैं। इसीलिए आप चाहते हैं कि वे बदलें। आप उनसे प्यार करते हैं। इसीलिए आप इस स्थिति को लेकर तनाव में हैं।
इसीलिए आप चाहते हैं कि वे स्वस्थ रहें। बेहतर नौकरी पाएं। मन लगाकर पढ़ाई करें। थेरेपी लें। तलाक के बाद आगे बढ़ें और दोबारा डेटिंग शुरू करें। या फिर घर से बाहर निकलें और अपने दोस्तों के साथ ज्यादा समय बिताएं।
अपने प्रियजन में सकारात्मक बदलाव लाने, उन्हें खुशहाल और स्वस्थ देखने की चाह रखना स्वाभाविक है। किसी के सुखी जीवन की कामना करना अच्छी बात है। अपने प्रियजन के लिए उज्ज्वल भविष्य की कल्पना करना एक सुखद अनुभव है। किसी व्यक्ति की जीवन में सुधार लाने, अपनी क्षमता को निखारने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की क्षमता पर विश्वास करना महत्वपूर्ण है। मुद्दा यह नहीं है कि आप किसी और के लिए ऐसा चाहते हैं। मुद्दा यह है कि आप इस विषय पर किस तरह से विचार कर रहे हैं और इसका आपके और आपके प्रियजन के बीच के संबंधों पर क्या प्रभाव पड़ रहा है।
या शायद जब आप इसे पढ़ रहे हों, तो आपको एहसास हो रहा हो कि कोई आप पर बदलाव लाने का दबाव डाल रहा है। उन्हें आपके काम, आपकी आदतों या आपके पार्टनर के बारे में कुछ कहने की भी ज़रूरत नहीं है, क्योंकि उनका व्यवहार यह स्पष्ट कर देता है कि वे आपको वैसे स्वीकार नहीं करते जैसे आप अभी हैं।

वे चाहते हैं कि आप अपना जीवन एक अलग तरीके से जिएं। यह बात परेशान करने वाली है। मैं जानता हूँ। और आपकी स्वाभाविक प्रवृत्ति इसका विरोध करने की होती है।
लेट देम थ्योरी ने मुझे लोगों पर दबाव डालने की इस सहज प्रतिक्रिया (और प्रतिरोध करने की उनकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया) के बारे में बहुत सोचने के लिए प्रेरित किया है, और यह भी कि किसी के लिए भी बदलना मुश्किल क्यों है।

बदलाव इतना मुश्किल क्यों होता है?

मेरा मतलब है, जब आप चाहते हैं कि कोई दूसरा व्यक्ति बदले, तो क्या आप यह मान नहीं लेते कि उनके लिए ऐसा करना आसान होगा... बस कर देना?
मैं भी इस स्थिति से गुज़र चुका हूँ। बस इतना करना होता है कि जो बात साफ़ दिखती है, वही कह दें, है ना? बस उस व्यक्ति को बता दें कि व्यायाम करने से उन्हें कितना अच्छा लगेगा। या फिर उन्हें लगातार याद दिलाते रहें कि वे बेहतर नौकरी पा सकते हैं और कैसे ज़्यादा वेतन उनकी सभी आर्थिक समस्याओं को हल कर देगा। या फिर यह कि वे पूरे सप्ताहांत सोफे पर बैठकर वीडियो गेम खेलते हुए किसी बेहतरीन इंसान से नहीं मिलने वाले।
मतलब, जाहिर है उन्होंने अपने लिए इन विकल्पों पर कभी विचार ही नहीं किया होगा। है ना?
अब ज़रा इस बात को पलटकर देखिए। कितनी बार किसी ने आपको ये बात साफ़-साफ़ बताई है? जैसे कि आपको पहले से पता ही न हो कि व्यायाम करने से वज़न कम होता है। या फिर अपने कमरे में अकेले रोने से आपका पूर्व प्रेमी वापस नहीं आएगा। या फिर नर्सिंग स्कूल में दाखिला पाने के लिए आवेदन करना ज़रूरी है। जब कोई दूसरा आपके साथ ऐसा करता है तो लगभग अपमानजनक लगता है। आपको ऐसा महसूस होता है जैसे आप पर हमला किया गया हो। और यह भी बहुत परेशान करने वाला होता है जब कोई अपनी अकड़ दिखाता है और ऐसे व्यवहार करता है जैसे चुटकी बजाते ही सब कुछ बदल जाए या ज़्यादा वेतन वाली नौकरी मिल जाए। उनकी हिम्मत कैसे हुई यह सोचने की कि वे आपके भले के बारे में जानते हैं!
सच तो यह है कि बदलाव सबके लिए मुश्किल होता है, आपके लिए भी। कोई भी आपसे दबाव महसूस नहीं करना चाहता, क्योंकि वे पहले से ही खुद पर दबाव महसूस कर रहे हैं।

मेरी दोस्त और उसके पति का ही उदाहरण ले लीजिए। ज़ाहिर है, वो फिट होना चाहता है! वो वज़न कम करना चाहता है। 50 पाउंड अतिरिक्त वज़न लेकर घूमना आसान नहीं होता। उसे इस बात से नफ़रत है कि वो अपने दोस्तों के ग्रुप में सबसे मोटा है। ये उसके दिल के लिए अच्छा नहीं है। वो ये जानता है। वो बेवकूफ नहीं है। और उसे ये भी पता है कि ये कितना मुश्किल होगा और इसमें कितनी मेहनत लगेगी।
सुबह जल्दी उठना, शराब कम पीना, जिम में शर्म महसूस करना, नई डाइट शुरू करना, ये सब मुश्किल तो होगा ही। ठीक वैसे ही जैसे धूम्रपान करने वाले के लिए सिगरेट छोड़ना मुश्किल होता है।...
बदलाव कभी भी आसान नहीं होता। अगर यह मजेदार और आसान होता, तो आपका प्रियजन इसे पहले ही कर रहा होता।
सबसे प्यार भरा काम जो आप कर सकते हैं, वह है उन पर दबाव डालना बंद करना और उन्हें उनके हाल पर छोड़ देना। अभी आपकी अपेक्षा पूरी तरह से अवास्तविक है और आपका तरीका उल्टा पड़ रहा है। आपके पास उन्हें उनके हाल पर छोड़ने के अलावा कोई विकल्प नहीं है। बड़ों को उनके हाल पर छोड़ दें।
लेट देम थ्योरी आपको वास्तविकता में वापस लौटने और अपने रिश्तों को अधिक करुणा और विनम्रता के साथ, कहीं अधिक प्रभावी ढंग से निभाने के लिए प्रेरित करेगी। सबसे पहले, आपको प्रेरणा और परिवर्तन के विज्ञान को समझना होगा ताकि आपका दृष्टिकोण अधिक प्रभावी हो सके।
पहला सच: वयस्क तभी बदलते हैं जब उनका मन करता है।
लोगों को प्रेरित करने की कोशिश करना बंद करो। इससे कोई फायदा नहीं होता।
शोध के आधार पर, बदलाव की प्रेरणा दूसरे व्यक्ति के भीतर से ही आनी चाहिए।
आजकल, लोग 'प्रेरणा' शब्द को बहुत पसंद करते हैं—और शायद आप भी करते हों।
मेरी एक सहेली शिकायत करती है कि उसका जीवनसाथी अपनी सेहत का बेहतर ख्याल रखने के लिए 'प्रेरित' नहीं है। और शायद आप भी थोड़ा निराश महसूस करते हों कि जिस व्यक्ति को आप बदलना चाहते हैं, वह भी प्रेरित नहीं है।
लेकिन बात इतनी आसान नहीं है। चलिए, प्रेरणा की परिभाषा से शुरू करते हैं: इसका अर्थ है "जब आपका कुछ करने का मन करता है।" और जैसा कि आप समझ रहे हैं, वयस्क वही करते हैं जो उनका मन करता है।

आपके जीवनसाथी का व्यायाम करने का मन नहीं करता। इसीलिए उनमें प्रेरणा की कमी है! वे इसे करना ही नहीं चाहते। आप उन्हें प्रेरित नहीं कर सकते, क्योंकि इसे करने की इच्छा उनके भीतर से आनी चाहिए।
प्रेरणा की समस्या यह है कि जब इसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है, तब यह मौजूद नहीं होती। अगर प्रेरणा अपने आप मिल जाती, तो हर किसी के सिक्स-पैक एब्स होते, बैंक में लाखों डॉलर होते और दुनिया का सबसे बढ़िया साइड बिज़नेस होता। साथ ही, अगर आप जादू से लोगों को अपनी मर्ज़ी से कुछ भी करने के लिए मजबूर कर सकते, तो आप दिमाग पर नियंत्रण कर रहे होते... न कि प्रेरणा।
और देखो, मुझसे भी इसमें गलती हो जाती है।
उदाहरण के लिए, मैंने कई साल लोगों को उसी तरह बदलने के लिए प्रेरित करने की कोशिश में बिताए, जैसे मैंने खुद को बदला था: उन पर दबाव डालकर। मैंने अपनी सबसे अच्छी दोस्त को दोबारा डेटिंग शुरू करने के लिए मजबूर किया, मैंने अपने भाई को एक पर्सनल ट्रेनर गिफ्ट किया, मैंने अपनी माँ को थेरेपी के लिए जाने के लिए मजबूर करने की कोशिश की। पूरी तरह से नाकामयाब।
बेशक यह असफल रहा क्योंकि किसी को धक्का देने से वह पलटवार ही करता है। दूसरा सत्य: मनुष्य स्वभाव से ही उस ओर आकर्षित होते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है।
दबाव कारगर क्यों नहीं होता, इसका एक और कारण क्या है? मनुष्य की प्रकृति ही ऐसी है कि वह उस ओर आकर्षित होता है जो उसे वर्तमान में अच्छा लगता है, और उस चीज से दूर भागता है जो उस समय कठिन लगती है।
यह तंत्रिका विज्ञान है। इस पुस्तक पर शोध करते समय, मैंने हार्वर्ड से प्रशिक्षित मनोचिकित्सक डॉ. आलोक कानोजिया, एमडी से बात की—जिन्हें हेल्दी गेमर पर ऑनलाइन फॉलो करने वाले लाखों लोग "डॉ. के" के नाम से भी जानते हैं।
डॉ. के प्रेरणा और व्यवहार परिवर्तन के क्षेत्र में अग्रणी वक्ताओं में से एक हैं। उन्होंने मुझसे साफ-साफ कहा कि दूसरों पर दबाव डालना उल्टा पड़ जाता है क्योंकि "आप लोगों के स्वभाव को नहीं समझते।"
डॉ. के. के अनुसार, आपको बस इतना जानना चाहिए कि मनुष्य हमेशा वही चुनना चाहेगा जो उसे अभी सुखदायी लगे और जो कष्टदायी लगे उससे बचना चाहेगा। उस

क्षण में, बदलाव लाने के लिए जो प्रयास करना पड़ता है वह कष्टदायी और कठिन होता है। यही कारण है कि कोई भी बदलाव के लिए प्रेरित नहीं होता—भले ही उन्हें पता हो कि दीर्घकाल में यह उनके लिए लाभकारी होगा।
मेरे दोस्त के पति को पता है कि अपनी सेहत सुधारने के लिए उन्हें जिम के अनगिनत चक्कर लगाने पड़ेंगे (और जीवनशैली में भी कई बदलाव करने पड़ेंगे)। लेकिन जिस सोफे पर वो अभी बैठे हैं? वो उन्हें अभी बहुत आरामदायक लग रहा है। जो चिप्स का पैकेट वो खा रहे हैं? वो उन्हें अभी बहुत स्वादिष्ट लग रहा है। जो मैच वो देख रहे हैं? वो उन्हें अभी बहुत मनोरंजक लग रहा है। हालांकि वह जानता है कि ट्रेडमिल और बेंच प्रेस से अंततः अच्छा परिणाम मिलेगा, लेकिन अभी उसे इससे संतुष्टि नहीं मिलेगी। वास्तव में, सोफे से उठकर ट्रेडमिल पर चढ़ते ही उसे जो तात्कालिक अनुभूति होगी, वह है... दर्द। ट्रेडमिल और बेंच प्रेस थकाने वाले होंगे। इनसे उसके शरीर में दर्द होगा। इनमें काफी मेहनत लगेगी... और अगर वो इसे जारी नहीं रख पाया तो? अगर इसका कोई फायदा नहीं हुआ तो? अगर वजन कम नहीं हुआ तो? अगर वो इसे कर ही नहीं पाया तो? क्या चिप्स का पैकेट खत्म करके कल फिर कोशिश करना ज्यादा आसान और बेहतर नहीं होगा?
बिल्कुल सही। और इसीलिए उसमें बदलाव लाने की प्रेरणा नहीं है! वह ऐसा नहीं करता, क्योंकि उसका मन ही नहीं करता।
डॉ. के ने मुझसे कहा कि जब हम दूसरों पर बदलाव के लिए दबाव डालते हैं, तो "हम अपना पूरा जीवन धारा के विपरीत तैरने में बिता रहे होते हैं। अपनी प्रेरणा प्रणाली को समझने के बजाय, हम उस पर विजय पाने की कोशिश कर रहे होते हैं। उसका उपयोग करने के बजाय, हम उससे लड़ रहे होते हैं और उसे हराने की कोशिश कर रहे होते हैं।" जब आप किसी पर दबाव डालते हैं, तो आप मानव मस्तिष्क की संरचना के विरुद्ध लड़ रहे होते हैं। लोग उस चीज़ की ओर आकर्षित होते हैं जो उन्हें वर्तमान में सुखद लगती है। डॉ. के कहते हैं कि बदलाव लाने के लिए, व्यक्ति को उस दर्द से खुद को अलग करना होगा जो उसे उस क्षण में महसूस होगा और उस कार्रवाई से जो उसे करनी होगी।
इसका मतलब यह है कि जब वह सोफे पर बैठा होगा, तो उसे खुद से कहना होगा, "व्यायाम करना बहुत मुश्किल होगा, लेकिन मैं फिर भी इसे करूंगा।"

उसे यह करना ही होगा। उसे दर्द से खुद को अलग करना होगा। उसे अपनी भावनाओं को दरकिनार करके खुद को यह करने के लिए प्रेरित करना होगा। आप किसी और के लिए ऐसा नहीं कर सकते। इसलिए उन्हें सोफे पर ही बैठे रहने दें।
और बात यहीं खत्म नहीं होती। दबाव डालने के उलटे परिणाम देने के और भी कई मनोवैज्ञानिक कारण हैं।
तीसरा सच: इस ग्रह पर हर एक व्यक्ति सोचता है कि वह अपवाद है।
इस पुस्तक पर शोध करते समय मैंने डॉ. ताली शारोट से भी बात की। डॉ. शारोट एक व्यवहारिक तंत्रिका वैज्ञानिक हैं और यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन और एमआईटी में अफेक्टिव ब्रेन लैब की निदेशक हैं। उनका शोध तंत्रिका विज्ञान, व्यवहारिक अर्थशास्त्र और मनोविज्ञान को एकीकृत करता है ताकि यह अध्ययन किया जा सके कि भावना और व्यवहार लोगों की मान्यताओं और निर्णयों को कैसे प्रभावित करते हैं।
और उनकी एक खोज अभूतपूर्व है: कि लोग मानते हैं कि चेतावनी लेबल, खतरे और ज्ञात जोखिम उन पर लागू नहीं होते हैं।
इसीलिए मेरे दोस्त के पति को लगता है कि वह इस दुनिया में इकलौता ऐसा इंसान है जो मोटापे और सुस्त जीवनशैली के बावजूद कभी दिल का दौरा नहीं झेल सकता।
यही वजह है कि वह खुद को यकीन दिला लेता है कि वह जैसा है वैसा ही रह सकता है और कुछ भी बुरा नहीं होगा।
इसीलिए आपकी सहेली सोचती है कि वह दुनिया में अकेली ऐसी इंसान है जो दिन में कई बार वेपिंग कर सकती है और उसके फेफड़ों पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। इसीलिए आपको लगता है कि देर से आकर, जल्दी जाकर और काम में लापरवाही बरतकर चुपचाप नौकरी छोड़ देना किसी को पता भी नहीं चलेगा। इसीलिए जब आप कहते हैं, "अगर यह सब नहीं बदला, तो मैं आपको छोड़ दूंगी," तो आपका साथी आपकी बात पर यकीन नहीं करता।
हर कोई सोचता है कि उनके साथ कभी कोई बुरा नतीजा नहीं होता। इसीलिए आपके आंसू, मिन्नतें और अल्टीमेटम भी उल्टा असर करेंगे।
हमारा दिमाग सचमुच सबसे बुरे संभावित परिदृश्यों को नजरअंदाज कर देता है — यही कारण है कि तिरस्कार से भरी आहें कुछ भी असर नहीं कर रही हैं।
वे सोचते हैं कि वे अपवाद हैं। (और वैसे, आप भी ऐसा ही सोचते हैं, जब बात आपके जीवन में उन बदलावों की आती है जिनका आप विरोध कर रहे हैं।) अप्रत्यक्ष आक्रामक रवैया अपनाकर, बार-बार इस मुद्दे को उठाकर, या धमकियों

का इस्तेमाल करके किसी दूसरे पर दबाव बनाने की कोशिश करना हमेशा उल्टा ही पड़ेगा।
और, ज़रा इस पर गौर करें: डॉ. शारोट ने समझाया कि ब्रेन स्कैन से पता चलता है कि जब कोई आपको कुछ नकारात्मक कहता है ("अगर तुम शराब पीना बंद नहीं करोगे तो मैं तुम्हें छोड़ दूंगा") या कुछ ऐसा जो आप सुनना नहीं चाहते ("जिस लड़के को तुम डेट कर रही हो वह एक आत्ममुग्ध व्यक्ति है"), तो आपका दिमाग उसे पूरी तरह से नज़रअंदाज़ कर देता है।
स्कैन में देखा जा सकता है कि मस्तिष्क का वह हिस्सा जो नकारात्मक जानकारी सुनता है, बंद हो जाता है! तो इसका क्या मतलब है?
इसका मतलब है कि आपकी सारी धमकियाँ, सबसे बुरे हालात की आशंकाएँ, अप्रत्यक्ष आक्रामक टिप्पणियाँ, आँखें घुमाना और डराने-धमकाने की तरकीबें दूसरे व्यक्ति के दिमाग में कोई असर ही नहीं डाल रही हैं। आप अपना समय, अपने शब्द और अपनी साँसें व्यर्थ कर रहे हैं। इसीलिए इस स्थिति से आपका इतना परेशान और तनावग्रस्त होना स्वाभाविक है!
इसीलिए आपको एक अलग दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है, और 'लेट देम थ्योरी' आपको इस विज्ञान को व्यवहार में लाने में मदद करेगी ताकि आप अपने समय और ऊर्जा का उपयोग अधिक प्रभावी और करुणापूर्ण तरीके से कर सकें।
और अगर आप इसे सही तरीके से करते हैं, तो यह आपके प्रियजन को खुद में बदलाव लाने के लिए प्रेरित कर सकता है।
चलिए, मेरी दोस्त और उसके पति के उदाहरण पर वापस चलते हैं। मैं चाहती हूं कि आप खुद को उनकी स्थिति में रखकर देखें।
मान लीजिए कि आप काम पर एक लंबे दिन के बाद घर में प्रवेश करते हैं, और आपका जीवनसाथी वहां सोफे पर आराम से लेटा हुआ बास्केटबॉल मैच देख रहा है और अपने मुंह में चिप्स ठूंस रहा है।
वह वहाँ बैठे-बैठे ठीक है। वास्तव में, वह वहाँ बैठे-बैठे बहुत खुश है। वह अपने चेहरे पर एक बड़ी सी मुस्कान लिए कहता है, "हे हनी!"
लेकिन आप... जैसे ही आप उसे देखते हैं, तनाव हावी हो जाता है और आपका एमिग्डाला सक्रिय हो जाता है। आप तुरंत चिढ़ जाते हैं। आपके अंदर गुस्सा उबलने लगता है। आप आह भरे बिना नहीं रह पाते और कहते हैं, "ओह, हाय।"
आप न तो मानव मस्तिष्क के बारे में, न ही प्रेरणा के विज्ञान के बारे में, और न ही उन सभी चीजों के बारे में सोच रहे हैं जिनके बारे में हमने अब तक

बात की है। आप बस यही सोच रहे हैं कि उसके लिए उठकर अपनी आलसी कुर्सी पर बैठे रहने के अलावा कुछ और करना कितना आसान होगा।
क्योंकि आप आलोचनात्मक दृष्टिकोण से बात कर रहे हैं, स्वीकृति के दृष्टिकोण से नहीं, इसलिए आप उन सभी छोटे-छोटे कदमों के बारे में नहीं सोच रहे हैं जो उसे जिम जाने के लिए उठाने पड़ते हैं, और यह कितना दर्दनाक होने वाला है।
आप इस बारे में नहीं सोच रहे हैं कि वह बेडरूम में जाएगा, वर्कआउट के कपड़े पहनेगा, पानी की बोतल भरेगा, अपनी चाबियां ढूंढेगा, जिम तक गाड़ी चलाकर जाएगा, जिम के अंदर तक पैदल जाएगा, एक मशीन ढूंढेगा और फिर वास्तव में उसे वर्कआउट करना होगा।
इसके बजाय, आप वास्तविकता, विज्ञान और इस सच्चाई को नजरअंदाज कर देते हैं कि बदलाव हर किसी के लिए कितना मुश्किल होता है—और आप सीधे इस बात पर गुस्सा करने लगते हैं कि वे वही नहीं कर रहे हैं जो आप उनसे करवाना चाहते हैं, ठीक उसी समय जब आप उनसे करवाना चाहते हैं।
असल में, उस स्थिति में करुणा की आवश्यकता होती है, तिरस्कार की नहीं... और आपकी घृणा और खराब मनोदशा की आह उन्हें सोफे से नहीं उठा देगी। बल्कि, तिरस्कार भरी वो आहें आपके जीवनसाथी को तब तक सोफे पर लेटे रहने पर मजबूर कर देंगी जब तक कि रिमोट तकियों में खो न जाए।
आपकी आहों के पीछे चाहे कितनी भी प्रेम भरी भावना हो, आपके जीवनसाथी को ऐसा लग रहा है कि आप उसे सुधारने की कोशिश कर रहे हैं—जो उसे और भी दर्दनाक लगता है, और इसका मतलब है कि वह अब आपसे दूर होता चला जाएगा। इससे वह रक्षात्मक हो जाता है, और यही बात उसे बदलाव की इच्छा से और भी दूर कर देगी।

पेश है: गतिरोध
दबाव से बदलाव नहीं आता, बल्कि उससे बदलाव का प्रतिरोध पैदा होता है। जब आप किसी दूसरे व्यक्ति के व्यवहार पर नियंत्रण करने की कोशिश करते हैं, तो वे स्वाभाविक रूप से आपके नियंत्रण के प्रयास का विरोध करते हैं।
बदलाव लाने के बजाय, आपका दबाव नियंत्रण को लेकर संघर्ष पैदा करता है।
जब मैंने डॉ. शारोट से बात की, तो उन्होंने इस बात को दोहराया कि मनुष्य में नियंत्रण रखने की जन्मजात आवश्यकता होती है। यह एक जीवित रहने की

प्रवृत्ति है। अपने जीवन पर नियंत्रण महसूस करना ही आपको सुरक्षित महसूस कराता है। नियंत्रण महसूस करना ही आपके जीवन में मौजूद हर किसी को सुरक्षित महसूस कराता है।
इसका मतलब है कि आपके जीवनसाथी, आपके रूममेट, आपकी माँ, आपके बॉस और आपके दोस्तों में भी नियंत्रण में रहने की वही जन्मजात प्रवृत्ति होती है, ठीक वैसे ही जैसे आप में होती है।
जिन लोगों से आप प्यार करते हैं, वे तभी सुरक्षित महसूस करते हैं जब उन्हें लगता है कि वे अपने जीवन पर नियंत्रण रखते हैं।
इसलिए जब आप लोगों को परेशान करना, उन पर दबाव डालना या उन्हें यह बताना शुरू करते हैं कि उन्हें क्या करना है, तो आप उनके अपने जीवन, निर्णयों और कार्यों पर नियंत्रण रखने की उनकी अंतर्निहित आवश्यकता को खतरे में डाल रहे हैं। आप उनकी स्वायत्तता में बाधा डाल रहे हैं, उस भावना में बाधा डाल रहे हैं कि वे स्वयं पर, अपने जीवन पर और अपने विचारों और व्यवहार पर नियंत्रण रखते हैं।
जब कोई व्यक्ति दौड़ने के मूड में न हो, तो उसे यह कहकर इशारा करना कि "आज बाहर दौड़ने के लिए अच्छा मौसम है", एक तरह से उसे धमकाना है। आपका यह सुझाव—चाहे आपका इरादा कितना भी मददगार क्यों न हो—ऐसा लगता है मानो आप उस व्यक्ति के अपने मनचाहे काम करने के अधिकार को छीनने की कोशिश कर रहे हों।
इसीलिए आपको वयस्कों को वयस्क ही रहने देना चाहिए। उन्हें रहने दें। किसी व्यक्ति को उसके वास्तविक स्वरूप में स्वीकार करना एक स्वस्थ और प्रेमपूर्ण रिश्ते की नींव है। जब कोई व्यक्ति यह महसूस करता है कि आप उसे उसके वास्तविक स्वरूप में स्वीकार करते हैं, तो वह आपके साथ सुरक्षित महसूस करता है।
इसके विपरीत तब होता है जब आप किसी पर दबाव डालते हैं, उसे बदलने की कोशिश करते हैं, उसकी आलोचना करते हैं, उसे धकेलते हैं या उससे उसके सामान्य व्यवहार से अलग व्यवहार करने की अपेक्षा करते हैं। यह दबाव आपको और आपके प्रियजन को नियंत्रण के लिए संघर्ष में उलझा देता है, चाहे आपको इसका एहसास हो या न हो।
क्या आपको डॉ. के. का वह शोध याद है जिसमें बताया गया था कि मस्तिष्क सुख की ओर और दर्द से दूर जाने के लिए बना होता है? दबाव महसूस करना दर्दनाक होता

है, इसीलिए वे आपसे दूर हट रहे हैं। इससे आप और जोर से धक्का देते हैं, और वे और अधिक प्रतिरोध करते हैं।
आप दोनों के बीच यह गतिरोध कभी खत्म नहीं होगा। इसे समाप्त करने की शक्ति आपके पास है।
उन्हें सोफे पर बैठने दो, क्योंकि अगर आप गतिरोध को खत्म करना चाहते हैं, तो आपको ऐसा करना ही होगा।
अगर आप मेरी दोस्त और उसके पति के बारे में सोचें, तो नियंत्रण किसके हाथ में है? पति के हाथ में। जब तक वह अपनी पत्नी की अनदेखी करता है, तब तक वह अपने जीवन, अपने फैसलों और अपने व्यवहार पर नियंत्रण रखता है।
जैसे ही वह उसकी बात मान लेता है, वह अपना नियंत्रण खो देता है और वह "जीत जाती है"। इस बिंदु पर, बहस इस बात की नहीं रह जाती कि सत्ता किसके हाथ में है।
इससे यह भी स्पष्ट होता है कि वह इसे भुला क्यों नहीं पा रही है। उसकी सेहत उसे बेहद परेशान करती है और उसे ऐसा महसूस कराती है जैसे उसने अपने जीवन के एक महत्वपूर्ण हिस्से पर से अपना नियंत्रण खो दिया हो... इसलिए वह उसे नियंत्रित करने की कोशिश करती रहती है, ताकि वह अपने जीवन के इस हिस्से पर अपना नियंत्रण महसूस कर सके।
इससे उसे खतरा महसूस होता है और वह अपनी जान बचाने के लिए पलटवार करता है। और, वह जितना अधिक जिद्दी होता जाता है, वह उतना ही अधिक दबाव डालती है। क्या आप समझ सकते हैं कि यह स्थिति किस प्रकार एक गतिरोध पैदा करती है जो लगातार बढ़ता ही जाता है?
और शायद आप अपने और अपने किसी बच्चे, या किसी बुजुर्ग माता-पिता, या अपने जीवनसाथी के बीच भी इसी तरह की गतिरोध की स्थिति देख रहे हों। या शायद आप इस गतिरोध को इसलिए महसूस कर रहे हों क्योंकि कोई और आप पर दबाव डाल रहा है।
सच तो यही है: कोई भी अपने दोस्तों, परिवार या प्रियजनों के दबाव में नहीं रहना चाहता। आप तो बस निःशर्त प्रेम, स्वीकृति, दया और करुणा चाहते हैं। आप नियंत्रित नहीं होना चाहते; आप बस यही चाहते हैं कि आपको आपके वास्तविक स्वरूप और जीवन में आपकी वर्तमान स्थिति के लिए गहराई से स्वीकार किया जाए।

अनुसार व्यवहार करने दिया जाए। यही कारण है कि 'उन्हें करने दो' का सिद्धांत इतना प्रभावी है।
जब आप उन्हें उनके हाल पर छोड़ देते हैं, तो आप उन्हें वैसे ही स्वीकार कर रहे होते हैं जैसे वे अभी हैं। उन्हें अपने हिसाब से जीने दें। उन्हें अपने करियर में असफल होने दें। उन्हें सिगरेट पीने दें। उन्हें हार मानने दें। उन्हें उस दुखद रिश्ते में बने रहने दें। उन्हें ऐसे वादे करने दें जिन्हें वे पूरा न कर सकें। उन्हें अस्त-व्यस्त रहने दें। उन्हें डिनर पार्टी में ट्रैक पैंट पहनने दें। उन्हें पूरे सप्ताहांत वीडियो गेम खेलने दें। उन्हें अपनी निष्क्रियता के परिणामों को महसूस करने दें। उन्हें सोफे पर बैठे रहने दें और कभी जिम न जाने दें। उन्हें अपना जीवन जीने दें।
यह सरल है, लेकिन मैंने यह नहीं कहा कि यह आसान है। मुझे पता है कि आप इसे पढ़कर सोच रहे होंगे, ओह। तो मैं कुछ नहीं कर सकता? हमेशा कुछ न कुछ किया जा सकता है।
क्योंकि हमेशा कुछ न कुछ ऐसा होता है जो आपके नियंत्रण में होता है: वह है आप। आप केवल अपने व्यवहार में बदलाव ला सकते हैं। और यही आपकी शक्ति है। आपके व्यवहार में पहला बदलाव यह है कि आप दबाव डालना बंद करें और उन्हें स्वीकार करना शुरू करें। उन्हें उनके हाल पर छोड़ दें। जब आप उन्हें वैसे ही स्वीकार कर लेते हैं जैसे वे हैं, तो नियंत्रण के लिए चल रही निराशाजनक और अप्रभावी लड़ाई समाप्त हो जाती है और आप सकारात्मक बदलाव की लड़ाई जीतने के लिए तैयार हो जाते हैं।
यह विज्ञान है।
लेकिन मुझे यकीन है कि आप सोच रहे होंगे... अगर दबाव काम नहीं करता, तो क्या काम करता है? मैंने कहा था कि आप उनका व्यवहार नहीं बदल सकते... लेकिन मैंने यह कभी नहीं कहा कि आप उसे प्रभावित नहीं कर सकते। और यहीं पर 'लेट मी' काम आता है और आपके प्रभाव की शक्ति को उजागर करने में आपकी मदद करता है। तंत्रिका विज्ञानियों और मनोवैज्ञानिकों के दशकों के शोध से पता चलता है कि आप किसी को बदलने के लिए प्रेरित नहीं कर सकते, लेकिन आप उन्हें बदलने के लिए "प्रेरणा" दे सकते हैं और यहां तक कि उन्हें यह विश्वास दिला सकते हैं कि ऐसा करने का विचार पूरी तरह से उनका ही था।

अगले अध्याय में मैं आपको दिखाऊंगा कि आप किसी व्यक्ति की परिवर्तन की सहज इच्छा का लाभ कैसे उठा सकते हैं, उन पर दबाव न डालकर: उन्हें खुद ही बदलाव करने दें। इसके बजाय, शोध के आधार पर सही समय पर सही बात कहकर और सही काम करके अपने प्रभाव का इस्तेमाल करें।

अध्याय 15

अपने प्रभाव की शक्ति को उजागर करें

जब आप लोगों पर बदलाव लाने का दबाव डालना बंद कर देते हैं और उन्हें उनके हाल पर छोड़ देते हैं, तो कुछ जादुई घटित होता है। अब आपके पास अपने सकारात्मक प्रभाव की शक्ति को उजागर करने के लिए समय और ऊर्जा है।
मनुष्य सामाजिक प्राणी हैं और अपने आसपास के लोगों से अत्यधिक प्रभावित और प्रेरित होते हैं। मानव व्यवहार पर दशकों के शोध से यह बात बार-बार सिद्ध हुई है। यही कारण है कि जब आप ऑनलाइन किसी को प्रोटीन पाउडर, या जींस के नए स्टाइल की तारीफ करते हुए देखते हैं, या किसी पेशेवर गोल्फर को ऐसा क्लब दिखाते हुए देखते हैं जिससे उनके गोल्फ खेल में सुधार हुआ है, तो अचानक आपका भी उसे खरीदने का मन करने लगता है।
अगर आप किसी और के लिए किसी चीज़ को सकारात्मक रूप से सफल होते हुए देखते हैं, तो अक्सर आप भी उसमें रुचि लेने लगते हैं। चाहे आपको इसका एहसास हो या न हो, जब कोई और व्यक्ति या तो खूब आनंद ले रहा होता है, या मनचाहे परिणाम प्राप्त कर रहा होता है, या किसी काम को आसान और आनंददायक बना रहा होता है, तो आप स्वाभाविक रूप से उसकी ओर आकर्षित होते हैं। यही कारण है कि जब आप किसी मित्र को किसी किताब की बहुत प्रशंसा करते हुए सुनते हैं, तो आप भी उसे पढ़ना चाहते हैं।
अगर कोई ट्रेन में कुरकुरा, लाल सेब खाने लगे, तो शोध से पता चलता है कि उसके आसपास के लोगों को भी वैसा ही सेब खाने की इच्छा होने लगती है। अगर कोई सहकर्मी लंच के समय बाहर टहलने लगे, तो संभावना है कि आपको भी अचानक लंच के समय टहलने जाने का मन करे।
प्रभाव के कारगर होने का कारण मानव व्यवहार पर दशकों के शोध से समर्थित है। हम सामाजिक प्राणी हैं और अपने आसपास के लोगों से अत्यधिक प्रभावित और प्रेरित होते हैं। डॉ. शारोट इसे "सामाजिक संक्रामकता" कहते हैं, जिसका अर्थ है कि लोगों का व्यवहार संक्रामक होता है।
अपने जीवन में लोगों के साथ इसका प्रयोग करना बहुत आसान है: आप जो व्यवहार परिवर्तन देखना चाहते हैं, उसका उदाहरण स्वयं प्रस्तुत करें और जो आप उनसे अपेक्षा करते हैं, उसे स्वयं करके दिखाएं। यदि आप उन्हें अपनी इच्छानुसार

यही है आपके प्रभाव की शक्ति, और आप इस शोध का उपयोग अपने जीवन में किसी को भी बदलाव के लिए प्रेरित करने के लिए कर सकते हैं। यहाँ बताया गया है कि कैसे:
पहले, उन्हें उनके हाल पर छोड़ दो।
उन पर बदलाव का दबाव डालना बंद करें। यह स्वीकार करें कि आप उनके व्यवहार या कार्यों को नियंत्रित नहीं कर सकते। वयस्क वही करते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है। आपका काम उन्हें वैसे ही स्वीकार करना है जैसे वे हैं और जिस स्थिति में वे हैं।
उन्हें रहने दो। फिर मुझे भी रहने दो।

अपने प्रभाव का प्रयोग करें
याद रखें, असली ताकत आपके प्रभाव में है। इसका मतलब है कि आप जिस चीज़ को नियंत्रित कर सकते हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करें: आपका व्यवहार। बदलाव का उदाहरण पेश करें और इसे मज़ेदार और आसान बनाएं।
डॉ. शारोट के शोध से पता चलता है कि आपका प्रभाव अत्यधिक प्रभावी होता है, लेकिन इसके लिए बहुत धैर्य की आवश्यकता होती है क्योंकि किसी दूसरे व्यक्ति के मस्तिष्क में आपके सकारात्मक प्रभाव को दिखने में समय लगता है।
इसलिए आपको बार-बार "उन्हें करने दो" कहना होगा और अपना पूरा ध्यान अपने व्यवहार और उसके प्रति अपने दृष्टिकोण पर केंद्रित करना होगा। यह ज़रूरी है कि आप उनसे बदलाव की उम्मीद रखे बिना ऐसा करें। उम्मीदों को छोड़ने का कारण यह है कि अगर आप उनसे बदलाव की उम्मीद रखेंगे, तो उनके न बदलने पर आप उनसे नाराज़ होने लगेंगे।
खुद पर ध्यान केंद्रित करें, सकारात्मक व्यवहार और दृष्टिकोण का उदाहरण पेश करें क्योंकि यह आपके लिए कारगर है, और यह उम्मीद रखें कि आपके प्रभाव का जादू उन पर भी काम करेगा। इसके लिए छह महीने या उससे अधिक समय देने के लिए तैयार रहें। मैं समझता हूँ कि आप क्या सोच रहे हैं।
छह महीने?!
जी हाँ। छह महीने। जिम जाने, व्यायाम को आसान दिखाने और अपने प्रभाव से अद्भुत परिणाम हासिल करने में आपको छह महीने या उससे अधिक समय लग सकता है, ताकि आपके जीवन में मौजूद व्यक्ति अचानक खुद व्यायाम करने के लिए प्रेरित

हो जाए। यदि आप इतना लंबा इंतजार नहीं करना चाहते, या यदि आप पहले से ही किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बेहद निराशाजनक गतिरोध में हैं जिसकी आप परवाह करते हैं, तो अब समय आ गया है कि आप प्रभाव डालने की कला में उन्नत तकनीकों का उपयोग करें।

एबीसी लूप
एबीसी लूप एक ऐसा उपकरण है जिसे मैंने विशेषज्ञों द्वारा कारगर बताई गई सर्वोत्तम बातों को मिलाकर बनाया है, और मैंने इसे एक सरल सूत्र में ढाला है जिसका पालन आप अपने जीवन में किसी के भी साथ कर सकते हैं।
एबीसी लूप में तीन चरण होते हैं:
ए: पहले माफी मांगें, फिर खुले सिरे वाले प्रश्न पूछें।
बी: पीछे हटें और उनके व्यवहार का अवलोकन करें।
सी: प्रगति का जश्न मनाएं और साथ ही बदलाव का उदाहरण पेश करते रहें।

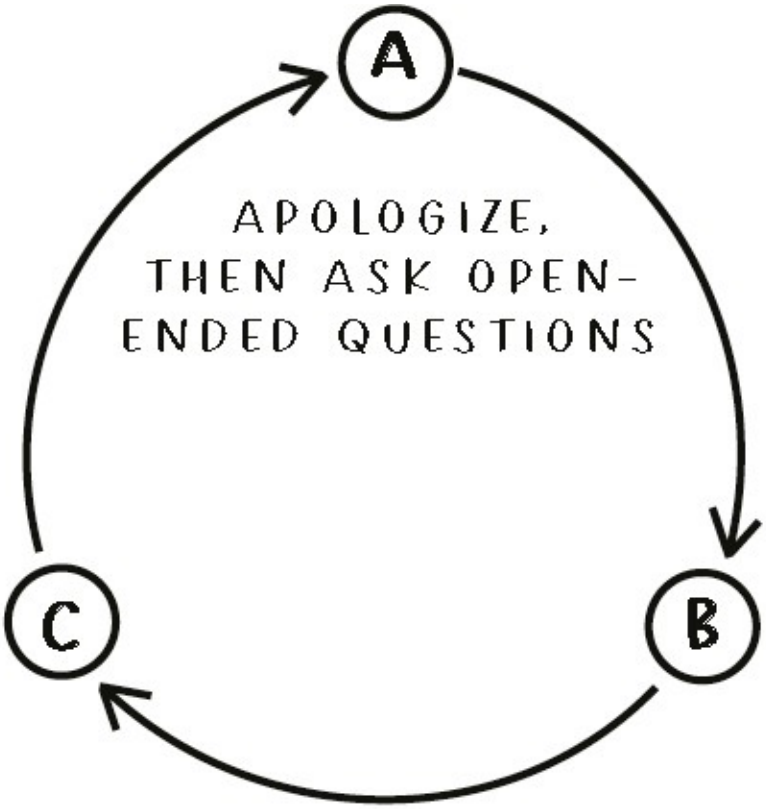
आइए इन तीनों चरणों को एक-एक करके देखें और आपको ठीक-ठीक दिखाएं कि क्या करना है और विज्ञान और 'लेट देम थ्योरी' के साथ समझाएं कि यह कैसे काम करता है।
1. बुनियादी नियम: एबीसी लूप का उपयोग करना
यदि आप उन्नत तकनीकों का उपयोग करना चाहते हैं, तो आपको थोड़ी तैयारी करने के लिए तैयार रहना होगा।
एबीसी लूप की शुरुआत एक सिद्ध, वैज्ञानिक तकनीक पर आधारित बातचीत से होती है। यह बातचीत इस विषय पर आपकी पिछली सभी बातचीत से बिल्कुल अलग है। आप शोध-आधारित उस पद्धति का अनुसरण करेंगे जिसका उपयोग चिकित्सा पेशेवर क्लिनिकल सेटिंग्स में करते हैं। इस बातचीत को सफल बनाने के लिए, आपको इसे गंभीरता से लेना होगा और बातचीत से पहले आवश्यक तैयारी करनी होगी।
अगर यह मुद्दा काफी समय से चल रहा है, तो शायद आपके मन में इसके बारे में बहुत गुस्सा और भावनाएं दबी हुई हैं। यही समस्या का एक हिस्सा है, और इसी वजह से आप दोनों के बीच गतिरोध बना हुआ है। यह तैयारी और बातचीत को सही तरीके से शुरू करने से आपकी भावनाएं शांत होंगी और आप कहीं अधिक प्रभावी ढंग से बात कर पाएंगे।
यह बातचीत आमने-सामने होनी चाहिए, जिसमें शराब का कोई सेवन न हो और न ही बातचीत जल्दी खत्म करने का दबाव हो। किसी अनजान जगह पर या सिर्फ 20 मिनट का समय होने पर यह बातचीत न करें। ऐसे बातचीत नहीं चलती। असल में, यह किसी

ऐसे व्यक्ति से गहरे स्तर पर जुड़ने के बारे में है जिसकी आप परवाह करते हैं और उस मुद्दे पर बात करना है जो आपको परेशान कर रहा है।
यह उपस्थित होने और करुणा और जिज्ञासा का अभ्यास करने का भी समय है। यह आपके लिए अपनी भड़ास निकालने या अपनी निराशा और चिंताओं के बारे में शिकायत करने का निमंत्रण नहीं है। उद्देश्य "सही" साबित होना नहीं है। इसका पूरा उद्देश्य किसी भी तनाव को दूर करने और सकारात्मक बदलाव के लिए अनुकूल वातावरण बनाने के लिए संवाद करना है।
इसका सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप दूसरे व्यक्ति की बात को बिना बाधित किए पूरे मन से सुनने के लिए तैयार होकर जाएं।
अगर आप इस फॉर्मूले का पालन करते हैं, तो आपको चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है, क्योंकि आप प्रेम (और विज्ञान) के आधार पर यह कर रहे हैं। आप इसे कर सकते हैं।
2. तैयारी का काम: "5 क्यों" विधि का उपयोग करना
बातचीत शुरू करने से पहले, आपको यह स्पष्ट रूप से समझना होगा कि आखिर किस बात से आपको इतनी झुंझलाहट हो रही है और आप उनमें बदलाव क्यों चाहते हैं। यह इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि किसी दूसरे व्यक्ति के साथ ईमानदार होने से पहले, आपको खुद के साथ पूरी तरह से ईमानदार होना होगा।
यहां बताया गया है कि आप खुद से सच्चाई कैसे जान सकते हैं। एक खाली कागज लें, अपनी डायरी खोलें या अपना नोट्स ऐप खोलें।
यहां मूल विचार यह है कि अपनी भावनाओं से ऊपर उठकर इस बात की सच्चाई का पता लगाया जाए कि यह बात आपको इतनी परेशान क्यों कर रही है, इसके लिए 5 व्हाईज़ विधि नामक एक सिद्ध तकनीक का उपयोग किया जाता है। 5 व्हाईज़ विधि का आविष्कार टोयोटा परिवार की कंपनियों के संस्थापक और आविष्कारक साकिची टोयोडा ने किया था। इसका उद्देश्य इंजीनियरों को किसी विशेष समस्या के मूल कारण का पता लगाने में मदद करना था, और अब इसे दुनिया भर के बिजनेस स्कूलों और इंजीनियरिंग कार्यक्रमों में पढ़ाया जाता है।
5 व्हाईज़ विधि एक ऐसा फार्मूला है जिसका उपयोग मैंने अपने जीवन, व्यवसाय और वैवाहिक जीवन में किया है ताकि जब भी मुझे किसी ऐसी समस्या का सामना करना पड़े जिसे मैं हल नहीं कर पा रहा हूं, तो मुझे उससे बाहर निकलने और गहन अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में मदद मिल सके।

इस विधि में, आप कुल पाँच बार "क्यों?" पूछेंगे, जब तक आपको यह महसूस न हो जाए कि आपको इस बात का कहीं अधिक गहरा जवाब मिल गया है कि यह बात आपको इतना परेशान क्यों करती है।
यहां बताया गया है कि आप 5 व्हाईज़ विधि का उपयोग कैसे करते हैं:
खुद से पूछिए: इस व्यक्ति का व्यवहार (या यह स्थिति) मुझे इतना परेशान क्यों करता है? इस बारे में सोचिए और अपना जवाब लिखिए या बोलिए।
और फिर, इसे दोबारा पूछें:
इससे आपको क्या परेशानी है?
और फिर से: आपको इससे क्या परेशानी है? और फिर से: आपको इससे क्या परेशानी है? और फिर आखिरी बार: आपको इससे क्या परेशानी है?
यहां एक उदाहरण दिया गया है कि मेरे उस मित्र के मामले में यह कैसा दिख सकता है जो अपने पति के स्वास्थ्य को लेकर परेशान है। आइए उससे ही पूछते हैं:
आपको यह व्यवहार/स्थिति क्यों परेशान करती है? मुझे यह इसलिए परेशान करती है क्योंकि ऐसा लगता है कि उसे अपने स्वास्थ्य की कोई परवाह नहीं है। इससे आपको क्या परेशानी है? वह हमारे बच्चों के लिए अस्वास्थ्यकर आदतों का उदाहरण पेश कर रहा है।
इससे आपको क्या परेशानी है? ऐसा लगता है जैसे वह एक और बियर, टीवी पर 15 मिनट ज़्यादा बिताने और एक आइसक्रीम के लिए सभी ज़रूरी चीज़ों को नज़रअंदाज़ कर रहा है... और इससे वह अनाकर्षक लग रहा है।
इससे आपको क्या परेशानी है? वो मेरे जीवन का प्यार है और मुझे लगता है कि वो स्वार्थी हो रहा है। मैं नहीं चाहती कि उसे दिल का दौरा पड़े, जबकि वो सोफे से उठकर थोड़ी कसरत कर सकता है।
इससे आपको क्या परेशानी है? मुझे तो इस बात का बहुत डर है कि कहीं मुझे उसे खोने का डर न सता रहा हो।
देखा आपने? पाँच सवालों के जवाब देने के बाद तो साफ़ है कि यह मामला सिर्फ़ उसके नाराज़ होने से कहीं ज़्यादा गंभीर है। यही वजह है कि उसे इतना तनाव हो रहा है। और एक और बात जान लीजिए: आपके जवाब आपके लिए बेहद निजी होंगे। खुद को मूल कारण तक पहुंचने की अनुमति दें, भले ही आपको अपने बारे में कुछ बुरा पता चले। हजारों लोगों के साथ यह अभ्यास करने के बाद, एक बात जो बार-बार सामने आती है और जिसे खुद में पहचानना बहुत मुश्किल होता है, वह है

दूसरे व्यक्ति के प्रति पूर्वाग्रह और उनका व्यवहार आपके ऊपर कैसे बुरा प्रभाव डालता है (या कम से कम आपको ऐसा लगता है)।
उदाहरण के लिए, आप पाँचों सवालों के जवाब देकर इस निष्कर्ष पर पहुँच सकते हैं कि किसी के शराब पीने की आदत से परेशान होने का असली कारण यह है कि आपको अपने बेटे की शराब की लत से शर्मिंदा होना पड़ता है। या फिर आपको किसी असफल व्यक्ति से शादी करने पर शर्म आती है।
और 5 व्हाईज़ विधि का उपयोग करके आप जो कुछ भी सीखते हैं, वह आपके लिए व्यक्तिगत है, और आपको वह सब उस व्यक्ति के साथ साझा करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आपको लगता है कि इससे उन्हें दबाव डालने के लिए माफी मांगने में मदद मिलेगी, तो आप साझा कर सकते हैं, लेकिन यह आपके गुस्से के मूल कारण तक पहुंचने के बारे में है, और इसका संबंध हमेशा उनके व्यवहार से होगा जिससे आपको नियंत्रण खोने का एहसास होता है।
खुद को ईमानदार होने दें। जब आपको एहसास हो कि यह सब शुरू से ही आपके बारे में और आपके नियंत्रण करने की ज़रूरत के बारे में था, तो दबाव कम करना और उन्हें उनके हाल पर छोड़ देना आसान हो जाता है। और इससे आप एबीसी लूप का उपयोग करके बातचीत शुरू करने से पहले एक स्थिर स्थिति में आ जाते हैं।
जो इस प्रकार शुरू होता है:

एबीसी लूप


A
APOLOGIZE, THEN ASK OPEN-ENDED QUESTIONS
B
BACK OFF, AND OBSERVE THEIR BEHAVIOR
C
CELEBRATE PROGRESS WHILE YOU CONTINUE TO MODEL CHANGE

[illegible]

[illegible]

भावनाओं के बारे में बात करने के लिए प्रेरित करने से उन्हें अपनी इच्छाओं और अपने वर्तमान व्यवहार के बीच के अंतर को समझने में मदद मिलेगी।
यह दबाव डालने के बिल्कुल विपरीत है। किसी को क्या करना चाहिए, यह जानने के बजाय, आप खुले सवाल पूछते हैं क्योंकि आप यह जानने के लिए उत्सुक होते हैं कि उस व्यक्ति का व्यवहार कैसा है।
इस बातचीत को शुरू करने का सबसे अच्छा तरीका है पहले माफी मांगना। आप कुछ इस तरह कह सकते हैं: "मैं आपको जज करने और आप पर दबाव डालने के लिए माफी मांगना चाहता हूं, और मुझे एहसास हुआ कि मैंने आपसे कभी नहीं पूछा कि आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं..."
स्वास्थ्य।
ग्रेड।
नौकरी की खोज।
अकेला होना।
रहने की स्थिति।
शादी।
शराब पीना।
वित्त।
माफी मांगने से बातचीत की शुरुआत सहानुभूतिपूर्ण और सहायक होती है। ध्यान से सुनें, गौर से सुनें और यह समझने की कोशिश करें कि सामने वाला व्यक्ति इस मुद्दे पर कैसा महसूस करता है।
वे जो भी कहें, उनसे बस खुले सिरे वाले प्रश्न पूछते रहें जो उनके द्वारा दिए गए उत्तरों को प्रतिबिंबित करते हों।
मेरे दोस्त के लिए, यह कुछ इस तरह हो सकता है: "आप इस समय अपने स्वास्थ्य के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं?"
डॉ. के. के अनुसार, यह प्रश्न किसी व्यक्ति को इस बात का वास्तविक अनुभव करने के लिए आमंत्रित करता है कि वे अपनी वर्तमान स्थिति के बारे में कैसा महसूस करते हैं, और इस तथ्य के बीच कि वे इसके बारे में कुछ नहीं कर रहे हैं।
“जीवन में आप जो भी कार्य करते हैं, वह व्यक्तिगत होता है,” वे कहते हैं। “और प्रेरक साक्षात्कार के माध्यम से, हम लोगों को इस सिद्धांत को समझने

में मदद करते हैं। हमारा उद्देश्य लोगों को अपनी परिस्थितियों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करना है।”
फिर, पहले सवाल का उनका जवाब चाहे जो भी हो, आप अपनी भावनाओं को उनके साथ साझा नहीं करेंगे। आप बस उनके जवाब को दोहराएंगे: "तो ऐसा लगता है कि..." तो ऐसा लगता है कि आप अपने स्वास्थ्य को लेकर ठीक महसूस कर रहे हैं?
अगर वे सिर्फ एक शब्द में जवाब दें—"ठीक है"—तो कोई बात नहीं। बस इसे एक और खुले अंत वाले प्रश्न में बदल दें।
आपको इस बारे में अच्छा क्यों लगता है?
और फिर जिज्ञासा और स्वीकृति के साथ सुनते रहें, और केवल खुले प्रश्नों के साथ उत्तर दें जो उन्होंने अभी-अभी कहा है उसे दोहराते हैं।
ऐसा लगता है कि आप अपने स्वास्थ्य को लेकर ठीक हैं क्योंकि आप लंबे समय से इसी तरह हैं।
यहां कुछ अनुवर्ती प्रश्न दिए गए हैं जिन्हें डॉ. के ने लगभग किसी भी विषय के लिए सुझाया है:
आप इस बारे में कैसे महसूस करते हैं?
तो ऐसा लगता है कि आपको इसकी आदत हो गई है।
मतलब, आप कह रहे हैं कि आप सहज हैं। मुझे तो यह कुछ हद तक त्याग जैसा लग रहा है। क्या आपको लगता है कि बदलाव लाने में बहुत ज़्यादा मेहनत करनी पड़ेगी? इसमें आपको क्या मुश्किल लगता है?
मेरे द्वारा हर समय आपको टोकते रहना और आपसे अधिक अपेक्षा रखना आपके लिए बेहद निराशाजनक होगा।
क्या आप मुझे थोड़ा बता सकते हैं कि आपको ऐसा कब से महसूस हो रहा है?
तो क्या मैं यह समझ रहा हूँ कि आपको मुझसे कुछ भी करवाने की ज़रूरत नहीं है?
और मैं आपको फिर से याद दिला दूं: आप सिर्फ सवाल पूछ रहे हैं। आपकी राय का कोई महत्व नहीं है और इस बातचीत में उनकी कोई भूमिका नहीं है। जैसे ही आप अपनी राय देंगे, आप सामने वाले पर दबाव डालेंगे और इससे इस तकनीक का असर खत्म हो जाएगा।
अनुसंधान और नैदानिक परिस्थितियों में यह तकनीक लोगों को यह स्वीकार करने में बहुत प्रभावी साबित हुई है कि उनकी वास्तविक इच्छाओं और उनके वर्तमान व्यवहार के बीच एक बड़ा अंतर है।

और यही आपका लक्ष्य है: उन्हें इन चीजों के बीच तनाव का एहसास कराना।
मैं इस बात पर ज़ोर देना चाहता हूँ: अगर आपको सिर्फ़ एक शब्द में जवाब मिले या वे बार-बार विषय बदलने की कोशिश करें, तो निराश न हों। इस तकनीक का उद्देश्य उनसे सच उगलवाना नहीं है। इसका उद्देश्य उनके भीतर बेचैनी पैदा करना है। हो सकता है वे इसे आपसे ज़ाहिर न करें।
यह तनाव बेहद महत्वपूर्ण है, क्योंकि अंततः यही उनके बदलाव की प्रेरणा का स्रोत बनता है। अपनी इच्छाओं और वर्तमान कार्यों के बीच के अंतर को देखकर ही वे अंततः स्वयं में बदलाव लाने के लिए प्रेरित होते हैं।
इसीलिए आप खुद को इसमें शामिल नहीं कर सकते। आप तो बस एक माध्यम हैं जिसके जरिए आप उन्हें इस अलगाव का अनुभव करा रहे हैं, और आप यह सब प्यार, करुणा और जिज्ञासा से भरे तरीके से कर रहे हैं। आप बस यह जानना चाहते हैं कि इस विषय पर वे कैसा महसूस करते हैं।
यह बातचीत उनमें बदलाव की प्रेरणा जगाने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसलिए उन्हें बोलने दीजिए और मुझे सुनने दीजिए।
चरण बी: पीछे हटें और उनके व्यवहार का अवलोकन करें।
अब जबकि आपने अपने व्यवहार के लिए माफी मांग ली है और उनसे खुले सवाल पूछ लिए हैं, तो आपको पीछे हट जाना चाहिए और उन पर दबाव डालना बंद कर देना चाहिए।
उनसे तुरंत कार्रवाई की उम्मीद न करें। उन्हें इस पर गहराई से विचार करने की आवश्यकता होगी। यही कारण है कि बदलाव का उदाहरण प्रस्तुत करना और इसे आसान और मनोरंजक दिखाना महत्वपूर्ण है, साथ ही उन्हें यह समझने की स्वतंत्रता देना कि यह मुद्दा उनके लिए क्यों मायने रखता है।
अपने सहकर्मी के टहलने जाने के उदाहरण पर विचार करें। किसी को ऐसा करते हुए महीनों तक देखने के बाद ही शायद आपको खुद टहलने की प्रेरणा मिले। और अगर आप इस बारे में गहराई से सोचें, तो हर बार जब आप अपने सहकर्मी को टहलते हुए देखते हैं और आप लंच ब्रेक के दौरान काम करते रहते हैं, तो आपके शरीर में तनाव महसूस होता है। आखिरकार, यही तनाव उस प्रेरणा में बदल जाता है जो आपको घर से बाहर निकलने के लिए प्रेरित करती है।
इसीलिए आपको समय देना होगा। तनाव को प्रेरणा में बदलने में समय लगता है।
उन्हें उनके हाल पर छोड़ दें।

खुले सवाल पूछने के बाद आप बस उनके व्यवहार को देखें और उसे बदलने की कोशिश न करें। अगर उनमें बदलाव दिख रहा है, तो बहुत बढ़िया। अगर नहीं, तो उन्हें वैसे ही रहने दें।
इसमें समय लगता है, खासकर किसी प्रियजन के साथ। इसलिए थोड़ा पीछे हटें। उन्हें आपसे बातचीत के लिए पर्याप्त जगह, समय और दूरी चाहिए ताकि उन्हें यह महसूस न हो कि उन्हें "मैंने तो पहले ही कहा था" सुनने को मिलेगा। जगह उन्हें खुद इस विचार तक पहुँचने का मौका देती है। समय तनाव को प्रेरणा में बदलने का अवसर देता है।
चरण C: प्रगति का जश्न मनाएं और साथ ही बदलाव का उदाहरण पेश करते रहें।
खुले प्रश्न पूछने और व्यवहार परिवर्तन का उदाहरण प्रस्तुत करते हुए पीछे हटने के बाद, आपको जो भी प्रगति दिखे, उसका जश्न मनाना चाहिए। जब भी वे थोड़ी सी भी प्रगति करें, उसका जश्न मनाएं।
डॉ. शारोट के शोध से पता चलता है कि तुरंत मिलने वाली सकारात्मक प्रशंसा व्यवहार परिवर्तन को प्रभावित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उदाहरण के लिए, अगर आपका जीवनसाथी एक दिन तहखाने में जाकर पेलोटन पर कसरत करता है, तो यह बहुत अच्छी बात है। जब वे वापस ऊपर आएं, तो उन्हें गले लगाएँ। उन्हें बताएं कि आपको उन पर गर्व है।
डॉ. शारोट का कहना है कि आप जो सबसे प्रभावी काम कर सकते हैं, वह यह है कि जैसे ही वे व्यायाम करना या वह काम पूरा कर लें जो आप उनसे करवाना चाहते हैं, उन्हें बताएं कि वे कितने आकर्षक दिखते हैं, या उनके गाल पर एक चुंबन दें।
यह सुनने में थोड़ा अटपटा लग सकता है, लेकिन यह वास्तव में काम करता है।

यह बहुत सरल है। लोग अच्छा महसूस करना चाहते हैं। शोध के अनुसार, किसी व्यक्ति द्वारा कठिन परिश्रम करने के तुरंत बाद दिए गए सकारात्मक पुरस्कार से उनकी आंतरिक प्रेरणा या उस परिश्रम को दोबारा करने की इच्छा बढ़ती है। जब आप उनके प्रयास की सराहना करते हैं, तो यह उन्हें आगे बढ़ने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है।
कठिन कार्य किसी बेहद सुखद चीज़ के साथ जुड़ जाता है: वह पुरस्कार जो आप प्रदान कर रहे हैं। और याद रखें कि डॉ. के ने आपको मानव मस्तिष्क के बारे

में क्या सिखाया था: हमारा मस्तिष्क सुखद, आसान और आनंददायक चीज़ों की ओर आकर्षित होने के लिए बना है।
मेरी दोस्त वर्कआउट के बाद अपने पति की जितनी तारीफ करती है, उसे गले लगाती है और उसकी प्रशंसा करती है, उतनी ही जल्दी उसका पति वर्कआउट को तारीफ, चाहत और इस बात से जोड़ पाएगा कि उसकी पत्नी उसे बहुत अच्छा समझती है। उसकी सकारात्मक नज़र उसके लिए खुशी का स्रोत बन जाती है, और यही वो चीज है जिसकी उसे अब तक कमी महसूस हो रही थी।
यह महज सामान्य ज्ञान नहीं है। यह तंत्रिका विज्ञान है। आपने सीखा है कि मनुष्य तत्काल सकारात्मक लाभों की ओर आकर्षित होते हैं। अच्छी चीजों की ओर। उत्सवों की ओर। अक्सर, हम बदलाव को नकारात्मक प्रोत्साहन, धमकियों, दबाव और भय के साथ देखते हैं, जबकि असली सफलता स्वीकार करने, करुणा दिखाने और वास्तविक एवं प्रभावी तरीके से अपना समर्थन देने में निहित है।
यह बात तर्कसंगत लगती है, है ना? बिल्कुल लगती है।
वयस्क वही करते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है। आपकी शक्ति आपके सकारात्मक प्रभाव में निहित है। उन्हें उनके हाल पर छोड़ दें। और मुझे विज्ञान का उपयोग करके बदलाव लाने के लिए प्रेरित करने दें। 'उन्हें उनके हाल पर छोड़ दें' आपको भावनाओं और टूटे रिश्तों से ऊपर उठकर अपने संबंधों को मजबूत करने में मदद करता है, जबकि 'मुझे' आपके प्रियजनों में सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन लाने के लिए प्रेरित करता है।
वे तुरंत बदल सकते हैं। वे एक सप्ताह में बदल सकते हैं। वे कई महीनों में बदल सकते हैं। इसमें वर्षों लग सकते हैं। शायद वे कभी न बदलें।
और यह भी ठीक है।
किताब में आगे हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि जब आप एबीसी लूप को आज़मा चुके हों, छह महीने तक इससे दूर रहे हों, और फिर भी कोई सकारात्मक बदलाव न दिखे, तो क्या होता है। ऐसी स्थिति में, आपको यह तय करना होगा कि क्या यह रिश्ता खत्म करने लायक है या नहीं। ऐसे रिश्ते में बने रहना उचित नहीं है जहाँ आप लगातार दूसरे व्यक्ति की शिकायत करते रहते हैं। आपके पास हमेशा किसी चीज़ को बेहतर बनाने या चीज़ों को वैसे ही स्वीकार करना सीखने की शक्ति होती है।

किसी भी रिश्ते में सबसे महत्वपूर्ण बदलाव वह होता है जिसे आप नियंत्रित कर सकते हैं: आपका अपना। आप अपने व्यवहार को बदलते हैं। आप अपने प्रिय व्यक्ति पर दबाव डालना बंद कर देते हैं और अधिक प्रेमपूर्ण बन जाते हैं। यही बात आपको प्रभावशाली बनाती है।
और इस प्रक्रिया में, यदि आप इसे सही तरीके से करते हैं, तो आप न केवल अपने और अपने प्रियजन के बीच तनाव को कम करते हैं, बल्कि साथ ही साथ रिश्ते को और भी बेहतर बनाते हैं।
लेकिन क्या होगा जब दांव वास्तव में बहुत बड़ा हो, और यह सिर्फ किसी के बेहतर शारीरिक स्थिति में आने, या काम पर थोड़ा अधिक प्रेरित होने, या घर के कामों में अधिक सक्रिय और मददगार होने का मामला न हो?
अगर आपका प्रियजन मानसिक रूप से विक्षिप्त हो रहा हो तो क्या करें? क्या आप उसे शराब पीते रहने देंगे? क्या आप उसे अवसाद में बिस्तर पर पड़े रहने देंगे? क्या आप उसे बिखरते हुए छोड़ देंगे?
इस पुस्तक पर शोध करते समय मुझे ये प्रश्न बार-बार देखने को मिले। अगले अध्याय में, आप लेट देम थ्योरी और नवीनतम विशेषज्ञ शोध का उपयोग करते हुए, संघर्षरत व्यक्ति को सहारा देने का एक बिल्कुल नया तरीका सीखेंगे।
लेकिन सबसे पहले, आइए संक्षेप में समझते हैं कि दूसरों को बदलाव के लिए कैसे प्रेरित किया जाए। हाँ, आप चाहते हैं कि आपके जीवन में लोग बदलें, लेकिन उन पर दबाव डालने से केवल प्रतिरोध ही पैदा होता है।
लेट देम थ्योरी आपको दूसरों को स्वीकार करने, अपने स्वयं के विकास पर ध्यान केंद्रित करने और दबाव डालने के बजाय सकारात्मक प्रभाव के माध्यम से बदलाव लाने के लिए प्रोत्साहित करती है।
1. समस्या: दबाव से बदलाव नहीं आता, बल्कि बदलाव का विरोध होता है।
आप भले ही नेक इरादे से काम कर रहे हों, लेकिन इसका नतीजा बुरा ही
हो रहा है। हर बार जब आप किसी पर दबाव डालते हैं, तो वह आपसे दूर
हो जाता है। आप न सिर्फ अपने रिश्तों में तनाव पैदा कर रहे हैं,
बल्कि किसी के दिमाग और शरीर की आंतरिक संरचना के खिलाफ भी लड़ रहे हैं। आपको लगता है कि तनाव और निराशा इसलिए है क्योंकि दूसरा व्यक्ति आपकी इच्छा के अनुसार काम नहीं कर रहा है। आप गलत हैं। यह तनाव और दूरी आपके दबाव के कारण पैदा हो रही है।

2. सच: वयस्क तभी बदलते हैं जब वे बदलना चाहते हैं। मनुष्य में अपने जीवन के हर पहलू पर नियंत्रण रखने की जन्मजात प्रवृत्ति होती है। जब भी किसी को लगता है कि उसे कुछ करने के लिए मजबूर किया जा रहा है, तो वह विरोध करेगा—और आप खुद को नियंत्रण की लड़ाई में फंसा हुआ पाएंगे। मनुष्य को स्वीकृति और प्रेम चाहिए। उन्हें अपने विचारों, कार्यों और निर्णयों पर नियंत्रण की आवश्यकता होती है। आपकी शक्ति आपके प्रभाव में निहित है।
3. समाधान: 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करके, आप दूसरों में बदलाव लाने की आंतरिक प्रेरणा जगाने के लिए प्रभाव के नियमों का लाभ उठा
सकते हैं। खुले प्रश्न पूछकर, व्यवहार परिवर्तन का उदाहरण प्रस्तुत करके और प्रगति का जश्न मनाकर, आप दूसरों को बदलने की
अपनी शक्ति का उपयोग करते हैं। इसका सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह है
कि आप दूसरों को यह विश्वास दिलाने के लिए जगह बनाएं कि यह बदलाव
उनका अपना विचार है, आपका नहीं।
जब आप कहते हैं "उन्हें जीने दो", तो आप दूसरों को वैसे ही स्वीकार करते हैं जैसे वे हैं, तनाव और दबाव को दूर करते हैं, और उन्हें अपने जीवन जीने के तरीके पर नियंत्रण रखने देते हैं। जब आप कहते हैं "मुझे जीने दो", तो आप तंत्रिका विज्ञान का लाभ उठाते हैं और किसी और को बदलाव के लिए प्रेरित करने हेतु अपने प्रभाव की शक्ति का उपयोग करते हैं।
बड़ों को वयस्क रहने दें, और आपके प्रभाव से उन्हें बदलाव लाने की प्रेरणा मिले।

[redacted]

अध्याय 16

आप जितना अधिक लोगों को बचाएंगे, वे उतना ही अधिक डूबते जाएंगे।

मुझे पता है आप क्या सोच रहे होंगे: बड़ों को बड़ों की तरह व्यवहार करने दें? लेकिन अगर जिस व्यक्ति को मैं बदलने की कोशिश कर रहा हूँ वह गंभीर मुसीबत में हो तो क्या होगा? मुझे क्या करना चाहिए, क्या मैं उसे बस बिगड़ते हालात में जाने दूँ? क्या मैं उसे शराब पीकर गाड़ी चलाने दूँ? बिल्कुल नहीं।
अगर कोई व्यक्ति कोई खतरनाक या आत्मघाती काम कर रहा है, तो आप उसे ऐसा करने नहीं देते। आपको हस्तक्षेप करना चाहिए, चाबी अपने हाथ में लेनी चाहिए, या मदद के लिए जो भी ज़रूरी हो, वह करना चाहिए क्योंकि आपकी प्रतिक्रिया से उसकी जान बच सकती है—चाहे वह मदद के लिए पुकारना हो, पुलिस को बुलाना हो, उसे नशामुक्ति केंद्र ले जाना हो, या संकट की घड़ी में उसके साथ रहकर उसे सुरक्षित स्थान पर पहुँचाना हो।
समस्या यह है कि जो लोग इस समस्या से जूझ रहे होते हैं, उनमें से अधिकांश इसे आपसे छिपाते हैं। वे आपके सामने नशा नहीं करते; वे आपसे झूठ बोलते हैं। वे कार्यालय में तो हिम्मत का दिखावा करते हैं, लेकिन अंदर ही अंदर अवसाद से जूझ रहे होते हैं।
जो लोग मुश्किलों से जूझ रहे होते हैं, उनके साथ एक बड़ी चुनौती यह होती है कि जब तक मामला गंभीर न हो जाए या बहुत देर न हो जाए, तब तक हमें उनकी परेशानी की गंभीरता का पता ही नहीं चलता। और मैं आपको यकीन दिलाता हूँ, आपके जीवन में कम से कम एक ऐसा व्यक्ति ज़रूर होगा जो बहुत ज़्यादा संघर्ष कर रहा है और आपको इसका ज़रा भी अंदाज़ा नहीं है।
जब लोग मुश्किलों से जूझ रहे होते हैं, तो उन्हें बहुत शर्म आती है और वे अक्सर इस बात को मानने से इनकार कर देते हैं। वे पहले से ही खुद को बोझ समझते हैं और अक्सर खुद से कहते हैं कि वे सबको निराश कर रहे हैं। यही कारण है कि लोग अक्सर मदद नहीं मांगते या अपनी परेशानी के बारे में खुलकर बात नहीं करते।

xxxxx xxxxxxxx xx xxxxxx xxxxxxxxxx xxxxxxxxx, xxxxx xxx xx xx xx xxxxxx xxxxxx xxxxx xx xxxxx xxxxx xxxxxxxx xxx xx xx xxx xx xxxxx xx xxxxx xxxxxxx xx xx xx xx xxx xxxxxx xxxxx, xxx xx xxx xxxxx, xxxxxxx xxxxx, xxxxx xxxxx xx xxxxxx xxxxx xx xxxxx xxxxxxxxx xx xxxxxx xxxxx xx xxx xxxxxx xxxxx xxxxxx xx x xx xx xxx xxx xx xxxxx xxx

xx xxxxx xx xxxxxx xx xxxxxx xxxxx xxx, xx xx xxxxxx xx xxxxxxxx xxxxx xxx xx xxxxx xxxxxx xx xxx xxxxx xx xxx xxxxxxx xxx xxx xx xxxxx xx xxxxxx xxx, xxxxxx xx xxxxx xx xx xxxxxxxxxx, xxxxxxxxxx xxx xx xxxxx xx xxxxxx xxxxx xxxxx xxxxx xx xxxxxx

xx xxxxxxx xx xx xxx xxx, xx xx xxxxxxxx xx xxxxxxx xx xxx xxxxx xx xxxxxx xxx, xx xxxxxxx xxx xx xxxxxx xxxxxxxx xx xxxxx xxxxxxxxx xx xxxxxx xxxxx xx xxxxxx xxxxxxxx xxxxx xx xxxxx xxx xxxxx xxxxx xx xxxxxx xxxxx xxxxx xx xxxxx xxxxxxxxx xx xxxxxx xx xxxxxxx xxxxxxx, xxxxx xx xxxxx xxxxxxxx xx xx xx xxxxxx xx xxxxx xxxxxx xxx xxxxxxx xxxxx xx xxxxx xxxxxxx xx xxxxxxxxxx xxxxxxxxx xx xxxxxx xxxxx xxxxx xxxxxx xx xx xxxxxxx xxxxxxx xxx xx xx xx xx xx xxxxxx xxx xxx xxxxx xxx xx xx xxxxx xxx xxxxxxx xxxxx xx xxxxxx xxxxx xxx, xx xx xxxxx xxxxx xxxxx xxxxxx xx xxxxxxxx xx xxxxxx xxx xxxxx xx xxxxx xx, xxxxxx xx xx xxx xx xxxxxx xxxxxx xxxxxxxx, xxxxxxx xx xxxxxxx xxxxxxx xx xxxxx xxx xx xx xxxxx xx xxx xx xxxxx xx, xx xx xxx xxxxxx xxx xxxxx xxxxxxxxx xx xx xxxxx xxxxx xxxxx xxxxxxxxxxxxxx xxx xx xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx

xx xxxxx xxxxxxxx xx xxxxx xxxxxxxxx xx xxxxxx xxx xxxxxxx xxxxx xx xx xxxxxxxx xxx xxxxxx xx xxxxxxxx, xx xx xxxxxxxx xx xxxxxxx xx xx xxxxxxxx xxxxxx xxxxx xx xxx xxxxxxx xx xxxxx xxx

xxxxxx xxx xxxxxx xx xxxxx, xx xxxxxxxxxxxx xxx: xxxxx xxxxxxxxx xxxxxx xx xxxxxxx xxxxx xx xxxxx xxxxxxxxx xxxxxx xx xxxxxxx xxxxx xx xxx-xxx xxxxxx xxxxx xx xx xxxxx xxxxxx xx xxxxxxx xx xxx xxxxx xxx, xx xx xxxxx xxxxxxxxxx, xxxxxxxx xx xxxxxxxx xxxxxxx xx xxx xxxxxxxxxx xxxxx xxxxx

xx xx xxxxx xxxxxx xx xxx xx xxx xxxxx xxx, xx xx xxxxxx xxxxx xxxxxx

xxxxxx xx xxxxx xxx xxxxxx xx

जैसा कि आपने सीखा, किसी पर बदलाव के लिए दबाव डालने से बदलाव का विरोध पैदा होता है, और आपकी निराशा और आलोचनात्मक रवैया संघर्ष कर रहे व्यक्ति की स्थिति को और भी बदतर बना देगा। जितना अधिक दबाव होगा, दूसरे व्यक्ति को उतनी ही अधिक शर्म और लाचारी महसूस होगी।
लोग तभी ठीक होते हैं जब वे तैयार होते हैं। और अगर वे अभी तक ठीक नहीं हुए हैं, तो इसका मतलब है कि वे तैयार नहीं हैं। जब आपका कोई प्रियजन आंतरिक संघर्ष से गुजर रहा होता है, तो वह आपके लिए, अपने बच्चों के लिए या अपने परिवार के लिए ठीक नहीं होगा। उसे खुद के लिए ठीक होने की इच्छा होनी चाहिए।
हो सकता है कि आप इसे न समझें। हो सकता है कि आप सोचें कि अगर आप उसी स्थिति में होते तो आपका व्यवहार अलग होता। लेकिन इन सब बातों का कोई महत्व नहीं है। आपकी सभी राय निर्णय मात्र हैं। और दूसरे व्यक्ति के बारे में आपका निर्णय और आप जो सोचते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए, यही समस्या का एक हिस्सा है, क्योंकि यह दबाव में तब्दील हो जाता है।
आपको अपने गुस्से को व्यक्त करने के लिए किसी माध्यम की आवश्यकता है—एक चिकित्सक, एक मित्र—क्योंकि इसे दूसरे व्यक्ति पर थोपने से कोई फायदा नहीं होगा। मुश्किल समय में, दूसरे व्यक्ति को केवल स्वीकृति की आवश्यकता होती है। उन्हें संघर्ष करने दें।
लोग तभी ठीक होते हैं जब वे खुद इसके लिए तैयार होते हैं। ये बेहद निजी और मुश्किल लड़ाईयां हैं... और इन्हें लड़ने की हिम्मत सिर्फ वही व्यक्ति कर सकता है जो इसके लिए तैयार हो। आप उन्हें लड़ने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। आप उन्हें नशा छोड़ने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। आप किसी को आर्थिक रूप से जिम्मेदार नहीं बना सकते। आप उन्हें ठीक होने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। हाँ, उन्हें आपके प्यार और समर्थन की ज़रूरत है। लेकिन मुश्किल बात यह है: उन्हें "बचाने" की ज़रूरत नहीं है। मैं यह बात फिर से दोहराता हूँ: आप जितना किसी को उसकी समस्याओं से बचाने की कोशिश करेंगे, उतनी ही ज़्यादा संभावना है कि वह उनमें डूबता चला जाएगा। आप जितना किसी के व्यवहार की आलोचना करेंगे, उतना ही ज़्यादा वह आपसे झूठ बोलने में माहिर हो जाएगा। यह समझना बेहद ज़रूरी है कि किसी को बचाना उसका समर्थन करना नहीं है, और किसी के आत्म-विनाशकारी व्यवहार को बढ़ावा देना उससे प्यार करना नहीं है।
समर्थन और किसी को बढ़ावा देने के बीच एक बहुत पतली रेखा होती है।

नशे की लत जैसी बीमारियों के कारण अपने कई प्रियजनों को खोया है। काश वे गेंद पकड़ लेते। लेकिन सिर्फ चाहने से वे वापस नहीं आ सकते और न ही संघर्ष कर रहे किसी व्यक्ति को बेहतर होने के लिए मेहनत करने को मजबूर किया जा सकता है।
आप बस अपनी स्थिति को पहचान सकते हैं। अगर वे गेंद पकड़ने को तैयार नहीं हैं, तो आपको गेंद फेंकना बंद कर देना चाहिए। हम दोनों जानते हैं कि आपके मन में यही खयाल होगा कि जैसे ही वे गेंद पकड़ने के लिए तैयार होंगे, आप गेंद फेंकने के लिए तत्पर होंगे।

वयस्क तभी ठीक होते हैं जब वे कड़ी मेहनत करने के लिए तैयार होते हैं।
आप किसी के नशे से मुक्ति, उसके स्वास्थ्य लाभ, उसकी आर्थिक स्वतंत्रता, उसकी महत्वाकांक्षाओं या उसकी खुशी की कामना उससे अधिक नहीं कर सकते जितनी वह स्वयं करता है। आप अपने प्रियजन के ठीक होने की कामना उनसे बहुत पहले ही कर लेंगे। इसीलिए आपको स्थिति के प्रति अपनी प्रतिक्रिया पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। आप ऐसे व्यक्ति से बात नहीं कर रहे हैं जो तर्कसंगत सोच या समझदारी से निर्णय लेने में सक्षम हो।
यह बात बच्चों के मामले में हमेशा सच होती है, क्योंकि उनका मस्तिष्क पूरी तरह से विकसित नहीं होता है। इसीलिए आप किसी बच्चे को अपने इलाज का जिम्मा खुद लेने की अनुमति नहीं दे सकते। विशेषज्ञों के अनुसार, विकास की दृष्टि से मानव मस्तिष्क 25 वर्ष की आयु तक पूरी तरह से परिपक्व नहीं होता है। कानूनी तौर पर आप 18 वर्ष की आयु में वयस्क हो जाते हैं, लेकिन तंत्रिका विज्ञान के दृष्टिकोण से, 18 से 25 वर्ष की आयु के बीच के व्यक्ति को अभी भी बहुत मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है।
इसलिए आपको ही समझदारी से काम लेते हुए पेशेवर मदद लेनी होगी और स्थिति को सही दिशा देनी होगी। 25 वर्ष से अधिक आयु के वयस्कों के मामले में स्थिति अलग है। वयस्क अपने स्वास्थ्य लाभ के लिए स्वयं जिम्मेदार होते हैं और वे ऐसा करने में सक्षम भी होते हैं।
लेकिन संघर्ष कर रहे व्यक्ति की उम्र चाहे जो भी हो, तंत्रिका तंत्र के दृष्टिकोण से देखा जाए तो वे संभवतः पूरी तरह से अस्तित्व बचाने की अवस्था में होते हैं। विशेष रूप से यदि कोई व्यक्ति अवसाद या व्यसन से जूझ रहा हो

या किसी त्रासदी का सामना कर रहा हो, तो वह लगातार लड़ने, भागने या जम जाने की स्थिति में रहता है।
और यही वजह है कि हालात दर्दनाक और पेचीदा हो जाते हैं। आप उन्हें जीवन-मरण के संघर्ष से बाहर नहीं निकाल सकते। आप उन्हें गले लगाकर, उनके रोने के दौरान उनके साथ बैठकर, या उनके शांत और सहज होने तक उनकी बात सुनकर उन्हें तात्कालिक रूप से शांत कर सकते हैं, लेकिन आप उन्हें लगातार तनावग्रस्त रहने की स्थिति से बाहर नहीं निकाल सकते। उन्हें खुद ही इस स्थिति से बाहर निकलने के लिए मेहनत करनी होगी।
तनाव प्रबंधन, दूसरों को बदलाव के लिए प्रेरित करना और मस्तिष्क की संरचना के बारे में आपने पिछले अध्यायों में जो कुछ भी सीखा है, वह सब यहाँ लागू होता है। डॉ. के ने आपको सिखाया कि मनुष्य स्वभाव से ही उस ओर आकर्षित होता है जो उस क्षण में आसान और सुखद लगता है, और उस ओर जो दर्दनाक और कठिन होता है।
जब आप अवसाद में होते हैं, तो बिस्तर पर पड़े रहना आसान लगता है। जब आप शोक में होते हैं, तो यह सोचना आसान होता है कि आप इससे कभी उबर नहीं पाएंगे। जब आप संघर्ष कर रहे होते हैं, तो शराब का सहारा लेना दर्द को कम करने का काम करता है।
इसीलिए आपके प्रियजन वर्षों तक उन्हीं समस्याओं से जूझते रह सकते हैं। वे ठीक होना तो चाहते हैं, लेकिन शायद उन्हें इस बात पर संदेह होता है कि वे ठीक हो पाएंगे या नहीं।
मेरे जीवन के उन दौरों में जब मैं गंभीर प्रसवोत्तर अवसाद या असहनीय चिंता से जूझ रही थी, तो मेरा एक डर यह भी था कि मैं इससे कभी उबर नहीं पाऊंगी। इसीलिए ठीक होने की प्रक्रिया शुरू में हमेशा और भी कठिन लगती है। यही कारण है कि लोग इससे बचने की कोशिश करते हैं और ऐसे व्यवहार करते हैं जिनका कोई मतलब नहीं होता।
मैंने एक बार एक व्यसन विशेषज्ञ को यह कहते सुना था कि कोई भी तब तक नशामुक्त नहीं होता जब तक नशे में रहना उस चीज़ का सामना करने से ज़्यादा दर्दनाक न हो जाए जिससे आप भाग रहे हैं। यह बात सुनकर मुझे बहुत सुकून मिला और इससे आपको आलोचना की भावना से निकलकर समझ और करुणा की भावना की ओर बढ़ने में मदद मिल सकती है।

उस व्यक्ति को बदलाव की इच्छाशक्ति को मजबूत करने के लिए दर्द की आवश्यकता होती है।
यह बात हर तरह के संघर्ष पर लागू होती है। कोई भी व्यक्ति खाने की बीमारी से तब तक ठीक नहीं होता जब तक कि खुद पर नियंत्रण रखना उन समस्याओं का सामना करने से ज़्यादा दर्दनाक न हो जाए जिनसे वह भाग रहा है। कोई भी व्यक्ति यौन लत से तब तक उबर नहीं पाता जब तक कि उसे छिपाना सच्चाई का सामना करने से ज़्यादा दर्दनाक न हो जाए।
इस पुस्तक के शोध के दौरान मैंने जिन भी विशेषज्ञों से बात की, उन सभी का यही कहना था कि संघर्ष करना मानवीय अनुभव का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, और यह किसी व्यक्ति के बेहतर बनने के चुनाव के सबसे आवश्यक तत्वों में से एक है।
'चुनना' शब्द पर ध्यान दें।
जो व्यक्ति संघर्ष कर रहा है, वह अपनी समस्याओं से भाग रहा है और अपने दर्द को दबा रहा है। उपचार एक चुनाव है। यह तथ्य हम दोनों के लिए एक समस्या पैदा करता है, क्योंकि आप हमेशा किसी को संघर्ष करते रहने देने और साथ ही साथ उसके दर्द को दूर करने की तीव्र इच्छा के बीच इस तनाव को महसूस करेंगे। मैंने यह गलती की है। मैंने सोचा था, अगर मैं उनकी जिंदगी आसान बना दूं, तो बदलाव भी आसान हो जाएगा, है ना? गलत।
किसी के दर्द को दूर करने की कोशिश करने और उन्हें खुद उस पर काम करने में सक्षम बनाने के लिए समर्थन प्रदान करने में बहुत बड़ा अंतर है। इसमें मुश्किल यह है कि हर स्थिति अलग होती है, और आपको यह पता लगाना होगा कि आपके लिए समर्थन का क्या अर्थ है।
ये दर्दनाक अनुभव भी उस प्रेरक तंत्र का हिस्सा हैं जिसके बारे में डॉ. के ने बात की थी। दूसरे शब्दों में, अगर समस्या से बचना आसान है, तो वे कभी उसका सामना नहीं करेंगे।

लोगों को जीवन से सीखने दो। डॉ. रॉबर्ट वाल्डिंगर एक अभ्यासरत मनोचिकित्सक और मनोविश्लेषक होने के साथ-साथ हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में मनोचिकित्सा के नैदानिक प्रोफेसर भी हैं। वे वयस्क जीवन पर सबसे व्यापक और दीर्घकालिक शोध परियोजनाओं में से

एक, हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट का नेतृत्व भी करते हैं। जब मैंने उनसे बात की, तो डॉ. वाल्डिंगर ने विशेष रूप से इस विषय पर चर्चा की:
लोगों को जीवन से सीखने दें। उन्हें उनके द्वारा चुने गए विकल्पों के परिणामों से बचाने की कोशिश न करें। अगर कोई कहता है, "मैं नौकरी नहीं करना चाहता," तो "ठीक है, तो फिर किराया कैसे चुकाओगे?" जीवन की चुनौतियों से लोगों को बचाए बिना, हम उनकी मदद करने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। ऐसा अक्सर अपनों की लत के मामले में होता है। हमें लोगों को नौकरी खोने या किसी नशे की लत के कारण जीवनसाथी खोने के दर्द से निपटने देना होगा। बीच में आकर सब कुछ ठीक करने की कोशिश न करें। जब हम लोगों को उनके द्वारा किए गए विकल्पों के वास्तविक परिणामों का सामना करने देते हैं, तो उम्मीद है कि वे उनसे सीखते हैं।

हो सकता है उन्हें एक रात जेल में बितानी पड़े।
हो सकता है कि उन्हें अपनी नौकरी या अपने परिवार को खोना पड़े।
हो सकता है कि आपको उन्हें कॉलेज से निकाल लेना पड़े।
हो सकता है उन्हें आपके साथ रहने की ज़रूरत हो, क्योंकि उन्हें अपने आस-पास परिवार की ज़रूरत है।
हो सकता है कि उनकी हालत इतनी खराब हो गई हो कि वे बेघर हो जाएं।
और यह सिर्फ व्यसन और गंभीर मानसिक बीमारी जैसे सबसे चरम मामलों तक ही सीमित नहीं है। यही सिद्धांत तब भी लागू होता है जब कोई व्यक्ति घर की याद, चिंता या आत्मसंदेह से जूझ रहा हो।
हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में नैदानिक मनोवैज्ञानिक और व्याख्याता डॉ. लुआना मार्केस ने मुझे बताया कि जब किसी व्यक्ति का सामना होता है तो उससे बचने की प्रवृत्ति एक आदत और सामना करने का तंत्र है जो बहुत आम है।
आपका प्रियजन उन स्थितियों, बातचीत या व्यवहार में बदलाव से बचने की कोशिश करेगा जो उसे कठिन लगें। आसान चीजों की ओर आकर्षित होना और मुश्किलों का सामना करने से बचना मानवीय स्वभाव है। यहाँ तथ्यों को समझना महत्वपूर्ण है, ताकि आप इस मामले को तर्कसंगत और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से सुलझा सकें।

समस्या से बचना बंद करो मैं आपको अपने जीवन का एक उदाहरण देती हूँ, जब मेरे बच्चों में से एक को परेशानी हो रही थी। मैंने उस स्थिति को सही तरीके से नहीं संभाला। अपनी बेटी की चिंता कम करने की कोशिश में, मैंने वास्तव में स्थिति को और भी बदतर बना दिया।
हालांकि यह पुस्तक मुख्य रूप से वयस्कों के रिश्तों के बारे में है, लेकिन मानव स्वभाव के नियम युवा वयस्कों के पालन-पोषण पर भी लागू होते हैं। बस

याद रखें: जब आप माता-पिता होते हैं, तो आप अपने बच्चे की शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक जरूरतों के लिए जिम्मेदार होते हैं।
जब हमारी बेटी मिडिल स्कूल में थी, तब उसे चिंता का एक बहुत ही भयानक दौरा पड़ा। यह दिन भर बढ़ता रहता था और आधी रात को अचानक जाग जाता था और अपने कमरे में अकेले नहीं रहना चाहता था। वह हमारे बेडरूम में आती थी, और मैंने पहली कुछ रातों तक उसे अपने बिस्तर पर सुलाने की गलती की।
जब भी मैंने उससे कहा कि वह हमारे कमरे में सो सकती है, तो मैं उसकी चिंता की भावनाओं से बचने में उसकी मदद कर रही थी और मुझे लगा कि मैं उसके लिए सब कुछ आसान बना रही हूँ। लेकिन मुझे यह एहसास नहीं था कि मैं वास्तव में उसके लिए इस चिंता के पीछे छिपी हुई समस्या का सामना करना और भी मुश्किल बना रही थी।
हर रात, वह आधी रात से ठीक पहले जाग जाती और नीचे आ जाती। मैं उठकर उसे दिलासा देने की कोशिश करता, लेकिन वह अकेले ऊपर जाने से इनकार कर देती। आखिरकार, वह मुझे परेशान करने लगी, और कई रातों तक उसके मेरे बिस्तर पर चढ़ने के बाद, मैंने उसके लिए अपने कमरे के फर्श पर एक छोटा सा बिस्तर बनाना शुरू कर दिया।
यह सिलसिला छह महीने तक, हर रात चलता रहा।
डॉ. मार्केस का यही मतलब था जब उन्होंने समझाया कि "जब कोई व्यक्ति मुश्किलों से जूझ रहा होता है, तो उनसे बचने की कोशिश करना एक बचाव तंत्र होता है।" हमारी बेटी अपने कमरे में सोने से डरती थी, इसलिए वह वहां सोने से बचती थी। उसे हमारे कमरे के फर्श पर सोने देकर मैंने उसकी चिंता और बढ़ा दी। हर दिन, जब मैं कहती थी, "तुम हमारे कमरे के फर्श पर सो सकती हो," तो मैं अपने हाव-भाव से उसे यह संदेश दे रही थी, "मुझे लगता है कि तुम इस स्थिति का सामना करने के लिए पर्याप्त मजबूत नहीं हो।"
यह शायद मामूली बात लगे, लेकिन असल में यह बहुत बड़ी बात है। अगले कुछ सालों में उसकी चिंता बहुत बढ़ गई, क्योंकि मैंने उसे इससे बचने का तरीका सिखा दिया था। मैंने उसे सिखाया था कि चिंता की भावनाओं से दूर भागना ही उनका समाधान है। लेकिन इससे उसकी चिंता और बढ़ गई और भागने की उसकी प्रवृत्ति और भी प्रबल हो गई।
हर चीज़ उसे बेचैन कर देती थी: स्कूल जाना, कार में अकेले बैठना, दोस्त के घर सोना, गिटार का अभ्यास करना। घबराहट का कोई भी छोटा-सा सामान्य क्षण भी

उसे चिंता के दौरे में बदल देता था, जिसमें उसे "मेरी ज़रूरत" महसूस होती थी।
मैं अपने पति के साथ छुट्टी से वापस घर आ गई क्योंकि वह बहुत रो रही थी और हमारी बेबीसिटर को समझ नहीं आ रहा था कि उसे कैसे संभाले—और मुझे भी नहीं। मैं खुद को दोषी मानती हूँ। आखिर मैं ही तो अभिभावक हूँ। और मैंने हम दोनों को इस मुश्किल स्थिति का सामना करने से रोक दिया। मैं उसे बचा रही थी, जबकि सच्चाई यह है कि उसमें अपनी चिंता और डर से निपटने और जब भी वह चिंतित या असहज महसूस करे, तब ठीक रहना सीखने की ताकत, क्षमता और सामर्थ्य थी।
जब क्रिस पूरी तरह से तंग आ गई, तब जाकर हम उसे एक थेरेपिस्ट के पास ले गए, और तब हमें पता चला कि मजबूत बनने का एकमात्र तरीका उन चीजों का सामना करना है जिनका सामना करने में वह खुद को कमजोर महसूस करती है। और 'लेट देम थ्योरी' आपको ठीक यही करने में मदद करेगी।
सच तो यह है कि आधी रात को जाग जाना और घबराहट महसूस करना सामान्य बात है। इसे छह महीने के कष्टदायक दौर में बदलने की ज़रूरत नहीं थी। मेरी बेटी के जीवन में अगले दस वर्षों तक घबराहट मुख्य समस्या बनने की ज़रूरत नहीं थी।
आप जितना खुद को समझते हैं, उससे कहीं अधिक सक्षम हैं, और आपका प्रियजन भी।
आप किसी दूसरे व्यक्ति की चिंता को नियंत्रित नहीं कर सकते। आप यह नियंत्रित नहीं कर सकते कि वे आधी रात को उठकर आपके कमरे में आएं या नहीं। लेकिन आप हमेशा इस बात को नियंत्रित कर सकते हैं कि आप प्रतिक्रिया में क्या सोचते हैं, क्या करते हैं और क्या कहते हैं।
जब आपका कोई प्रियजन संघर्ष कर रहा हो, तो मैं चाहता हूं कि आप कल्पना करें कि आप उनके कंधों पर हाथ रखकर उन्हें सहारा दे रहे हैं और उन्हें उस चीज़ का सामना करने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं जिससे वे बच रहे हैं।
आप उनकी घबराहट भरी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते। आपकी शक्ति आपकी प्रतिक्रिया में निहित है। यहां बताया गया है कि आप लेट मी का उपयोग करके उन्हें कैसे सहायता प्रदान कर सकते हैं:
मुझे उनकी भावनाओं को स्वीकार करने दीजिए: "ओह प्रिय, मुझे खेद है कि तुम इतना डरा हुआ महसूस कर रही हो।"
मुझे अपनी भावनाओं को उनकी भावनाओं से अलग करने दीजिए: "आपको इतना दुखी देखकर मुझे भी बहुत दुख हो रहा है।"

मुझे अपने प्रियजन को, जो संघर्ष कर रहा है, सांत्वना देने दीजिए: एक आलिंगन हमेशा चमत्कार करता है।
और फिर मैं उन्हें यह आश्वासन देकर उनका समर्थन करूंगा कि उनमें कुछ ऐसा करने की क्षमता है जो कठिन प्रतीत होता है।
फिर, उनके साथ खड़े रहें जब वे वह कठिन काम कर रहे हों - जिसका मतलब मेरे लिए हर रात, आधी रात को उठना, अपनी बेटी को उसके कमरे तक वापस ले जाना और उसे वापस उसके बिस्तर पर लिटाना था।
और मैं झूठ नहीं बोलूंगी, शुरुआती कुछ रातों में मुझे बहुत बुरा लगा जब वह रोती और गिड़गिड़ाती थी। मेरा मन करता था कि थेरेपिस्ट को निकाल दूं और इस योजना को छोड़ दूं, और उसे वापस ज़मीन पर सोने दूं। आखिर आखिरकार उसे अपना बिस्तर तो चाहिए ही, है ना?!
लेकिन मैंने ऐसा नहीं किया। इसमें करीब पाँच दिन लग गए, और उसे रोते और गिड़गिड़ाते देखना मेरे लिए आसान नहीं था। उसे बिस्तर पर सुलाकर उसके कमरे के बाहर तब तक खड़े रहना आसान नहीं था जब तक कि वह दोबारा सो न जाए। कुछ रातों को वह फिर जाग जाती और नीचे आती, एक बार नहीं बल्कि कई बार, और मैं उसे दिलासा देने, उसे गले लगाने और उसके साथ वापस सीढ़ियों से ऊपर जाने के लिए समय निकालता ताकि वह उस चीज़ का सामना कर सके जिससे वह बच रही थी। लोगों के संघर्षों को उनकी क्षमताओं को पहचानने में सहायता करने के अवसर के रूप में देखें। यदि कोई यह सीख लेता है कि वह अपने संघर्षों का सामना करने के लिए बहुत कमजोर है, तो वह कभी भी यह अनुभव नहीं कर पाएगा कि वास्तव में क्या संभव है।
और अगर आप हमेशा दूसरों की मदद के लिए आगे आते रहेंगे, तो वे आपसे यही उम्मीद करने लगेंगे कि जब भी जीवन में मुश्किलें आएंगी, आप ही उनकी मदद करेंगे। लेकिन अगर वे हर पल, हर दिन, आपके साथ जीवन की कठिन और डरावनी चुनौतियों का सामना करते हुए खुद को देखें, तो आप उन्हें यह सिखाएंगे कि वे उन चीजों को करने में सक्षम हैं जो उनकी सोच से कहीं परे हैं।
लोगों को उनकी समस्याओं से बचाने की कोशिश करना बंद करें और ऐसा व्यवहार करें जैसे आपको उनकी समस्याओं का सामना करने की क्षमता पर पूरा भरोसा है। आपके कार्य ही सबसे सशक्त और सच्चा संचार का माध्यम हैं। इसलिए जब आप किसी को उसके डर का सामना करने में मदद करते हैं, तो आपका व्यवहार कहता है, “मुझे

आप पर भरोसा है। आप यह कर सकते हैं। और जब आप इसका सामना करेंगे, मैं आपके साथ खड़ा रहूंगा।”
संघर्षरत लोगों का साथ देना बहुत कठिन होता है। यह थका देने वाला होता है। इसमें बहुत समय और धैर्य लगता है। यह निराशाजनक भी होता है। इसीलिए हममें से बहुत से लोग लोगों को सहारा देने या उनकी मदद करने का सहारा लेते हैं। उन्हें ज़मीन पर सोने देना, स्कूल बदलना, नौकरी छोड़ देना, समस्या को नज़रअंदाज़ करना और उम्मीद करना कि वह अपने आप ठीक हो जाएगी, या फिर दूसरों को सहारा देने का सबसे आम तरीका: उन पर पैसा लुटा देना, कहीं ज़्यादा आसान होता है।
तो सवाल यह उठता है: आप किसी व्यक्ति को प्रभावी ढंग से कैसे सहायता प्रदान कर सकते हैं?

अध्याय 17

सही तरीके से सहायता कैसे प्रदान करें

किसी को बचाने के बजाय प्रभावी ढंग से उसका समर्थन करने के बीच संतुलन कैसे बनाया जाए, इस बारे में बहुत सारे प्रश्न थे, इसलिए मैं एक बहुत ही विशिष्ट सुझाव साझा करना चाहता हूं जो लगभग हर विशेषज्ञ ने दिया जिनसे मैंने बात की।
जब आप किसी ऐसे वयस्क की सहायता कर रहे होते हैं जो आर्थिक रूप से संघर्ष कर रहा है, तो आपके पास सबसे महत्वपूर्ण विकल्पों में से एक यह तय करना होता है कि आप किन चीजों पर पैसा खर्च करेंगे और किन चीजों पर नहीं।
यदि आप किसी को कठिन समय से निकलने में मदद करने के प्रयास में वित्तीय सहायता दे रहे हैं, तो आपको उन शर्तों के बारे में बहुत स्पष्ट होना चाहिए जिनके तहत आप वह सहायता दे रहे हैं।
बिना शर्त पैसा देने से आपको भारी नाराजगी झेलनी पड़ेगी। पैसा कोई उपहार नहीं है। और बिना शर्त प्यार का मतलब बिना शर्त आर्थिक सहायता देना नहीं होता।
अक्सर निःशर्त प्रेम का अर्थ होता है आर्थिक सहायता वापस लेना। यह बहुत कठिन होता है, खासकर उन माता-पिता के लिए जिनके वयस्क बच्चे आर्थिक तंगी से जूझ रहे हैं, और अक्सर यही अंतिम उपाय होता है जिसे अपनाया जाता है। रिकवरी में एक शब्द है जिसे 'रॉक बॉटम' कहते हैं। हम अक्सर संघर्ष कर रहे व्यक्ति से जुड़े 'रॉक बॉटम' पलों की बात करते हैं। लेकिन हम इस बारे में ज़्यादा बात नहीं करते कि आप, एक प्रियजन के रूप में, भी 'रॉक बॉटम' पल का सामना करेंगे।
ऐसा तब होता है जब आप "सब कुछ आज़मा चुके होते हैं"। कुछ भी काम नहीं कर रहा होता। आप परेशान होते हैं। और फिर अचानक आपको एहसास होता है: एक चीज़ है जो मैंने नहीं आज़माई: मैंने उनकी ज़िंदगी को आर्थिक सहायता देना बंद नहीं किया है। एक समय ऐसा आएगा जब आपको एहसास होगा कि किसी का किराया, बिल,

ट्यूशन फीस चुकाकर या बिना किसी शर्त के उन्हें रहने की जगह देकर, आप उनके आत्म-विनाशकारी व्यवहार को बढ़ावा दे रहे हैं।
याद है डॉ. वाल्डिंगर ने क्या कहा था? "उन्हें उनके द्वारा चुने गए विकल्पों के परिणामों से मत बचाओ।" एक समय ऐसा आएगा जब आपको किसी ऐसे व्यक्ति के जीवन को आर्थिक सहायता देना बंद करने का निर्णय लेना होगा, जो बेहतर होने के लिए आवश्यक मेहनत करने या पेशेवर मदद लेने से इनकार करता है।
डॉ. वाल्डिंगर और मैंने जिन भी विशेषज्ञों से बात की, वे सभी इस बात पर अडिग थे: आपको लोगों को प्यार, स्वीकृति और करुणा देनी चाहिए। आपको उन्हें पैसे देने की ज़रूरत नहीं है। क्योंकि अगर आप किसी के जीवन के किसी भी पहलू के लिए आर्थिक सहायता दे रहे हैं, जबकि वे इलाज करवाने से इनकार करते हैं, नौकरी नहीं करते, कक्षाओं में नहीं जाते, झूठ बोलते हैं, चोरी करते हैं या संदिग्ध, टालमटोल वाले व्यवहार में लिप्त रहते हैं—तो आप समस्या का हिस्सा हैं। बिना शर्त पैसा देना समस्या को बढ़ावा देना है।
लेकिन कुछ शर्तों के साथ आर्थिक सहायता देना भी समर्थन है, और यह इस प्रकार हो सकता है: यदि आप नशे से दूर रहते हैं, तो आप यहाँ रह सकते हैं। मैं आपकी थेरेपी का खर्च उठाऊँगा, बशर्ते आप और आपके थेरेपिस्ट मुझसे मासिक रूप से मिलने के लिए सहमत हों। यदि आप 3.0 ग्रेड प्राप्त करते हैं, तो मैं आपकी ट्यूशन फीस का भुगतान करूँगा। यदि आप अपने खाने के विकार के लिए अस्पताल में भर्ती होते हैं, तो मैं आपका किराया, फोन बिल और कार की किश्तें चुका दूँगा।
सबसे मुश्किल तब होता है जब वे शर्तों को मानने से इनकार कर देते हैं। क्योंकि अगर वे अस्पताल जाने से मना कर देते हैं या नौकरी करने से इनकार कर देते हैं, तो आपको उनकी सारी आर्थिक सहायता बंद करनी पड़ेगी, जिसका मतलब है कि आपको उनका किराया देना बंद करना होगा या उन्हें घर से निकाल देना होगा। और मेरा मतलब हर तरह की आर्थिक सहायता से है। उनका बिल आपके फ़ोन बिल में नहीं आता। आप उनका किराया नहीं देते। आप उन्हें अपने स्ट्रीमिंग अकाउंट के लॉगिन नहीं देते। आप उनके लिए किराने का सामान नहीं खरीदते या उनके उबर का किराया नहीं देते। और हाँ, आपने उनके अपार्टमेंट के लीज़ पर गारंटी दी होगी। आपको यह स्वीकार करना होगा कि इसका असर आपके क्रेडिट स्कोर पर पड़ेगा।

[illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible] and [illegible]

[illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] of [illegible] and [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 40 [illegible] of of, of [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

of of of [illegible] of of of of 800,000 [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of, [illegible] [illegible] of [illegible] of of, of [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] of [illegible] of of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

अगर उसके भाई ने उसे पैसे उधार दिए होते, तो यह भयावह स्थिति और भी बढ़ जाती। जब उसके भाई ने मना कर दिया, तो उसके पास खुद को बचाने के अलावा कोई चारा नहीं बचा। यही वो सबसे बुरा दौर होता है जो आपकी ज़िंदगी को बेहतर बना देता है। क्योंकि, जब आप आखिरकार इस स्थिति में पहुँच जाते हैं, तो आप अपने अंदर की किसी ठोस चीज़ से जुड़ जाते हैं—बदलने का दृढ़ संकल्प।
यह बताना ज़रूरी है कि क्रिस के भाई ने पैसे लेने से इनकार कर दिया, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि उन्होंने क्रिस का साथ नहीं दिया। उन्होंने क्रिस की बात सुनी, उसकी भावनाओं को समझा, उसके प्रति सहानुभूति दिखाई और अंततः, उसे पैसे उधार देने से इनकार करके, उन्होंने कहा, "मुझे तुम्हारी क्षमता पर भरोसा है कि तुम इस समस्या का समाधान निकाल लोगे।"
और जानते हैं क्या? क्रिस को आखिरकार इसका हल मिल ही गया। सही जवाब रेस्टोरेंट को सहारा देना नहीं था। हालात से भागना भी नहीं था। सही जवाब था, "मैं अब यह काम नहीं करूँगा। मैं छोड़ रहा हूँ।"
अपनी ज़िंदगी बदलने का पहला कदम यह स्वीकार करना है कि आपकी ज़िंदगी सही नहीं चल रही है। इसीलिए आपको अपने प्रियजनों को सच्चाई का सामना करने देना चाहिए, न कि उन्हें इससे भागने में मदद करनी चाहिए। आपका काम है उनसे प्यार करना, उनकी क्षमताओं पर भरोसा करना और सुरक्षित दूरी से उनका समर्थन करना, जैसा कि क्रिस के भाई ने किया। क्योंकि जिस तरह किसी समस्या को हल करने के लाखों तरीके होते हैं, उसी तरह समर्थन देने के भी लाखों तरीके होते हैं।

उपचार के लिए सर्वोत्तम संभव वातावरण कैसे बनाया जाए
किसी को सहायता प्रदान करने के मेरे पसंदीदा तरीकों में से एक यह सोचना है कि आप ऐसा वातावरण कैसे बना सकते हैं जिससे किसी को बेहतर होने में मदद मिले। इसका क्या अर्थ है? आपके मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक स्वास्थ्य में आपके भौतिक वातावरण की भूमिका पर बहुत सारे शोध हुए हैं। इसमें आपके रहने की जगह, आपके आस-पास की अव्यवस्था, आपके फ्रिज में रखा खाना, आपके साथ समय बिताने वाले लोग और आपके कैलेंडर में बनी योजनाएँ, सब कुछ शामिल है। खुद से पूछिए, मैं ऐसा माहौल कैसे बना सकता हूँ जिससे बदलाव और बेहतरी आसान हो जाए? ऐसा करने के लाखों तरीके हैं, लेकिन मैं अपने जीवन के एक उदाहरण से शुरुआत करना चाहता हूँ।

अस्पताल से डिस्चार्ज हुआ हो, कि आप उसकी मदद कैसे कर सकते हैं, तो वे अक्सर कहते हैं, "कोई बात नहीं, मैं ठीक हो जाऊंगा," "कुछ नहीं," या "मुझे कुछ नहीं चाहिए।"
जब आप मुश्किलों से जूझ रहे होते हैं, तो आप किसी और पर बोझ नहीं डालना चाहते, क्योंकि आप खुद को पहले से ही बोझ समझते हैं। मुझे उनके लिए ऐसा माहौल बनाने दीजिए जिसकी उन्हें बेहतर होने के लिए ज़रूरत है।
आप उनके लिए ये कुछ काम कर सकते हैं: उनके घर जाकर उन्हें रात का खाना दे सकते हैं, उनके अपार्टमेंट की सफाई में मदद कर सकते हैं, उनके फ्रिज को पौष्टिक भोजन से भर सकते हैं, उनके बेडरूम में जाकर पर्दे खोल सकते हैं और खिड़कियां खोलकर ताज़ी हवा आने दे सकते हैं, उनके कपड़े धो सकते हैं, अच्छे गानों की प्लेलिस्ट बना सकते हैं, उन्हें ऐसे पॉडकास्ट एपिसोड भेज सकते हैं जो उन्हें उम्मीद दें, उन्हें प्यार और स्नेह से भरे उपहारों से भरे पैकेज भेज सकते हैं, या उन्हें एक डिजिटल पिक्चर फ्रेम खरीदकर उसमें तस्वीरें लगा सकते हैं ताकि उनके आस-पास के माहौल में उन्हें हमेशा खुशियों भरी यादें और अपने आस-पास के लोगों की याद आती रहे।
मेरी पसंदीदा चीजों में से एक, खासकर नई मां के लिए, थेरेपिस्ट के.सी. डेविस से मिली है: कागज की प्लेटों और कपों का एक ढेर पहुंचा देना ताकि उन्हें नवजात शिशु की देखभाल करते समय बर्तन धोने की जरूरत न पड़े।
और जब हम इस विषय पर बात कर ही रहे हैं, तो किसी दोस्त को फोन या मैसेज करके कहें, "मैं शनिवार को आ रहा हूँ, और मैं बच्चों या कुत्ते को पार्क में ले जा रहा हूँ ताकि आपको थोड़ा आराम मिल सके।"
ब्रेकअप के बाद अपनी रूममेट को मैनीक्योर करवाने या म्यूज़ियम में नई प्रदर्शनी दिखाने ले जाएं। किसी को हफ्ते में एक बार मैसेज करें और बस इतना कहें, "मैं तुम्हारे बारे में सोच रही हूं, तुम इस मुश्किल दौर से अकेले नहीं गुज़रोगी, तुम्हें मुझे जवाब देने की ज़रूरत नहीं है, मैं बस तुम्हें यह बताना चाहती हूं कि मैं हमेशा तुम्हारे साथ हूं।" अपने उस दोस्त को, जो हाल ही में किसी ट्रीटमेंट प्रोग्राम से बाहर आया है, हर बुधवार सुबह योगा क्लास में आने के लिए आमंत्रित करें, और इससे भी बेहतर होगा कि आप उसे लेने जाएं।
आप थेरेपी देकर, पौष्टिक भोजन बनाकर, या बातचीत करके और खुले सवालों पर ध्यान केंद्रित करके सकारात्मक बदलाव के लिए माहौल बना सकते हैं। क्या आप

देख सकते हैं कि ये उदाहरण किसी समस्या पर पैसा लुटाने, या किसी को उसकी समस्याओं से बाहर निकालने या उसकी मदद करने से कितने अलग हैं? ये सभी ऐसे उदाहरण हैं जहाँ आप जीवन में वापस लौटना आसान बना रहे हैं।
आप कभी नहीं जान सकते कि दूसरा व्यक्ति किस दौर से गुजर रहा है। आप यह चुन सकते हैं कि आप किस तरह के दोस्त, प्रियजन या परिवार के सदस्य बनेंगे। इस किताब में हमने इस बारे में विस्तार से चर्चा की है कि कैसे खुद को इस तरह पेश करें जिससे आपको खुद पर गर्व हो।
जब आप किसी की मदद करें, तो बिना किसी अपेक्षा के करें। ऐसा इसलिए करें क्योंकि अस्पताल में भर्ती अपने दोस्त से संपर्क करके आपको अच्छा महसूस होता है। ऐसा इसलिए न करें कि आप उनसे एक लंबा संदेश प्राप्त करने की उम्मीद कर रहे हों जिसमें वे आपको हालचाल बता रहे हों। किसी ऐसे व्यक्ति को खाना पहुंचाएं जिसने अभी-अभी बच्चे को जन्म दिया हो, इसलिए नहीं कि आप धन्यवाद की उम्मीद कर रहे हैं, बल्कि इसलिए कि यह जानकर आपको अच्छा लगता है कि आप अपने प्रियजनों के लिए मौजूद हैं।
याद रखें कि जब कोई व्यक्ति मुश्किलों से जूझ रहा होता है, तो अक्सर वह इतना परेशान होता है कि उसके पास आपको अपडेट रखने या धन्यवाद कहने की भी ऊर्जा नहीं होती है - लेकिन विश्वास रखें कि आपका यह नेक काम बहुत फर्क ला रहा है, चाहे आपको धन्यवाद मिले या न मिले।
आपका काम है उनके साथ खड़े रहना और उम्मीद की किरण को बुलंद रखना। आशा की किरण बनें। उनके ठीक होने की क्षमता पर विश्वास रखें।
लोग उपचार से इसलिए कतराते हैं क्योंकि उन्हें विश्वास नहीं होता कि वे उस दर्द का सामना कर पाएंगे जिससे वे भाग रहे हैं। इसलिए उन्हें आपसे यह विश्वास उधार लेने दें। क्योंकि जब कोई व्यक्ति स्वीकार किया हुआ, प्यार किया हुआ और समर्थित महसूस करता है, तो उसके लिए जीवन में वापस कदम रखने की अपनी क्षमता पर विश्वास करना आसान हो जाता है।
तो आइए संक्षेप में समझते हैं कि किसी संघर्षरत व्यक्ति की मदद कैसे करें। इस भाग में, आपने शायद यह सीखा होगा कि आप अन्य वयस्कों को उनके संघर्षों का सामना करने से कैसे रोक रहे हैं। 'उन्हें करने दो' सिद्धांत सिखाता है कि दूसरों की मदद करने का मतलब उनकी समस्याओं को उनके लिए हल करना नहीं है
- इसका मतलब है उन्हें स्वयं ऐसा करने के लिए स्थान और साधन देना।

1. समस्या: लोगों को उनकी समस्याओं से निकालने की कोशिश उन्हें और भी जटिल बना देती है। जब आप अपने धन, शब्दों और कार्यों से दूसरों की मदद करते हैं, तो आप उनकी आत्मनिर्भरता को बढ़ावा नहीं देते, बल्कि उनके ठीक होने में बाधा डालते हैं। आप उनके दुख, उनके कर्ज, उनके मानसिक पतन और बदले में अपने स्वयं के पतन को भी लंबा खींचते हैं।
2. सच बात यह है कि लोग तभी ठीक होते हैं जब वे इसके लिए तैयार होते हैं। आप उनके ठीक होने की उम्मीद उनसे पहले ही कर लेंगे। भले ही आपकी मंशा अच्छी हो, लेकिन बार-बार उनकी समस्याओं को सुलझाने की कोशिश करने से उनमें निर्भरता और निराशा पैदा होती है, और उनकी खुद की जिम्मेदारी लेने की क्षमता में बाधा आती है। आप किसी के ठीक होने की इच्छा उनसे ज़्यादा नहीं कर सकते।
3. समाधान: उन्हें करने दो सिद्धांत का उपयोग करते हुए, आपको पीछे हटकर वयस्कों को उनके कार्यों के स्वाभाविक परिणामों का सामना
करने और उन्हें महसूस करने देना चाहिए। उन्हें बचाने के बजाय,
उनकी परिस्थितियों के अनुसार सहायता प्रदान करें। यह दृष्टिकोण
उन्हें अपने उपचार और विकास की जिम्मेदारी लेने में मदद करता है,
और बेहतर होने और बेहतर करने की उनकी जन्मजात क्षमता में आपके विश्वास को दर्शाता है।
जब आप कहते हैं "उन्हें करने दो", तो आप दूसरों पर भरोसा करते हैं और उन्हें अपनी कठिनाइयों से निपटने के लिए सशक्त बनाते हैं, साथ ही यह समझते हैं कि कठिनाइयों का सामना करना विकास का एक आवश्यक हिस्सा है। जब आप कहते हैं "मुझे करने दो", तो आप हस्तक्षेप किए बिना सहायता प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, साथ ही दूसरे व्यक्ति को स्वयं को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक वातावरण और साधन प्रदान करते हैं।
उनकी ठीक होने की क्षमता पर विश्वास करें और ऐसा वातावरण बनाएं जहां बदलाव संभव हो।

वह प्यार चुनना जिसके आप हकदार हैं

अध्याय 18

उन्हें खुद को साबित करने दें।

अपने जीवन के अंत में, आप चाहेंगे कि कोई आपसे आखिरी बार क्या कहे?
"मुझे तुमसे प्यार है।"
प्रेम दुनिया की सबसे शक्तिशाली शक्ति है। आप प्रेम का अनुभव करने, प्रेम पाने, प्रेम में पड़ने, प्रेम का इज़हार करने और जीवन के सबसे बड़े सुखों में से एक, यानी प्रेमपूर्ण रिश्ते में रहने के हकदार हैं।
चाहे आप अविवाहित हों, तलाकशुदा हों, डेटिंग कर रहे हों, सगाईशुदा हों, किसी रिश्ते में हों या आपकी शादी को बहुत लंबा समय हो गया हो, मेरा मानना है कि आपके जीवन का सबसे बड़ा प्यार अभी आपके सामने है। यहां तक कि सबसे अच्छे रिश्ते भी और अधिक अर्थपूर्ण हो सकते हैं और किसी के साथ आपका जुड़ाव हमेशा और गहरा हो सकता है।
अगर आप अविवाहित हैं, तो आपकी प्रेम कहानी अभी खत्म नहीं हुई है। आपके जीवन का प्यार आपके अतीत में नहीं है। वह भविष्य में आपका इंतजार कर रहा है, और अब तक जो कुछ भी हुआ है और जितने भी रिश्ते आपने निभाए हैं, उन सबने आपको आगे आने वाली चीजों के लिए तैयार किया है।
इस किताब के लिए शोध करते समय, मुझे प्यार के मामले में 'लेट देम थ्योरी' के इस्तेमाल को लेकर बहुत सारे सवाल मिले। इसलिए, अगले तीन अध्यायों में, हम डेटिंग, प्रतिबद्धता, यह जानने के तरीके कि कोई रिश्ता आपके लिए सही है या नहीं, प्यार को लंबे समय तक कायम रखने और ब्रेकअप से उबरने के बारे में चर्चा करेंगे।
अंत में, हम इस बारे में बात करने जा रहे हैं कि आप अपने हक से कम प्यार क्यों स्वीकार कर रहे हैं।
सच्चाई यह है कि वयस्क खुद चुनते हैं कि वे किससे और कैसे प्यार करते हैं, और कभी-कभी वे आपको नहीं चुनते। लोगों का व्यवहार उनके आपके प्रति भावनाओं को बयां करता है। अक्सर, आप प्यार के पीछे भागते हैं—या उस संभावित प्यार के पीछे जो आपको लगता है कि हो सकता है—और अंत में अपने मूल्यों से समझौता कर लेते हैं। प्यार के पीछे भागकर, आप उस गहरे और सार्थक रिश्ते को खुद से दूर कर देते हैं जिसके आप हकदार हैं।

प्यार जितना अद्भुत होता है, उतना ही यह बहुत सारे दर्द का स्रोत भी होता है। आप इतना प्यार पाना चाहते हैं कि कभी-कभी आप अपनी सारी शक्ति दूसरे व्यक्ति को सौंप देते हैं।
उदाहरण के लिए, हो सकता है कि ऑनलाइन मिले किसी अजनबी ने अब आपके मूड को नियंत्रित करना शुरू कर दिया हो। हो सकता है कि किसी ऐसे व्यक्ति ने, जिसने आपसे बात करना बंद कर दिया हो, अब आपके आत्मसम्मान को ठेस पहुँचाई हो। या आपका जीवनसाथी आपको बहुत ही उपेक्षित करता हो और आपके साथ एक रूममेट जैसा व्यवहार करता हो, जिसे आपने अब स्वीकार करना सीख लिया हो।
अपने प्रेम जीवन में, आप दूसरों के दबाव में आकर और उनकी अपनी पीड़ाओं और समस्याओं के कारण अपने मानकों से समझौता कर सकते हैं और जो आप वास्तव में चाहते हैं और जिसकी आपको आवश्यकता है, उससे कहीं कम पर ही संतोष कर सकते हैं।
जब दिल की बात आती है, तो तर्क-वितर्क धराशायी हो जाता है। आप खुद को बुरे व्यवहार को सही ठहराने या वास्तविकता को स्वीकार करने के बजाय अपने मन में एक काल्पनिक कहानी गढ़ने में लगा सकते हैं। आप खुद को ऐसे रिश्ते में बने रहने के लिए भी मना सकते हैं जो ठीक से काम नहीं कर रहा है, क्योंकि यह रिश्ता तोड़ने और अनिश्चितता का सामना करने से बेहतर लगता है।
आप एक अद्भुत प्रेम कहानी के हकदार हैं, और आपको कभी भी उस तरह के प्यार से कम पर समझौता नहीं करना चाहिए।
लेट देम थ्योरी का उपयोग करके, आप प्यार का पीछा करने और उसे चुनने के बीच का अंतर समझेंगे। आप जानेंगे कि किसके साथ प्रतिबद्धता निभाना उचित है और किसके साथ नहीं। आप यह भी सीखेंगे कि इस सिद्धांत का उपयोग करके आप अब तक का सबसे प्यार भरा, सहायक और प्रतिबद्ध रिश्ता कैसे बना सकते हैं।
सच तो यह है कि सबसे अच्छे रिश्ते समय के साथ विकसित और बदलते हैं - और अपने व्यवहार को बदलने से जुड़ाव और वह प्रेमपूर्ण साझेदारी बनेगी जिसके आप वास्तव में हकदार हैं।

तो चलिए शुरुआत से शुरू करते हैं... प्यार कैसे पाएं आजकल डेटिंग करना वाकई बहुत मुश्किल है। मैंने आज तक किसी ऐसे व्यक्ति से बात नहीं की जो यह कहता हो कि उसे डेटिंग करना पसंद है और यह आसान और मजेदार है।

जैसे ही आप अपने मन में बहाने और तरह-तरह की बातें गढ़ना शुरू करते हैं, आप दूसरे व्यक्ति को अपनी शक्ति सौंप देते हैं। डेटिंग में दूसरों के व्यवहार को लेकर आपको बिल्कुल स्पष्ट होना पड़ता है। और यही सबसे मुश्किल बात है। 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करके, आप गलत रिश्तों के पीछे भागने के बजाय सही रिश्ते का चुनाव करना सीखेंगे।

डेटिंग का उद्देश्य केवल "जीवनसाथी" को ढूंढना ही नहीं है।
डेटिंग मुश्किल होने का एक बड़ा कारण यह है कि आप इसका असली मकसद नहीं समझते। इसका मकसद सिर्फ अपने जीवनसाथी को ढूंढना नहीं है। डेटिंग से आपको खुद को बेहतर ढंग से समझने और अपनी इच्छाओं और नापसंद को जानने में मदद मिलती है। एक-एक करके लोगों से मिलकर आप सीखते हैं कि आपको क्या पसंद है और क्या नहीं। इसीलिए आपका हर अनुभव—यहां तक कि सबसे बुरे अनुभव भी—आपको कुछ न कुछ महत्वपूर्ण सिखाता है।
सबसे महत्वपूर्ण सबकों में से एक यह सीखना है कि आप किस तरह का व्यवहार बर्दाश्त नहीं करेंगे और आप वास्तव में किस तरह के व्यक्ति के साथ रिश्ते में रहना चाहते हैं। यदि आप अपने जीवनसाथी को खोजने के जुनून में डूब जाते हैं, तो आप डेटिंग के माध्यम से प्यार के महत्व के बारे में मिलने वाले सभी सबकों को समझने से चूक जाएंगे।
आपको इस धरती पर किसी की पत्नी या पति बनने के लिए नहीं भेजा गया है। आप यहाँ अपने सपनों को पूरा करने, अपनी कहानी साझा करने और एक बड़ा, सुंदर और अद्भुत जीवन बनाने के लिए हैं।
आपके लिए वह जीवन कोई और नहीं बनाएगा। आप जिस व्यक्ति को प्यार करने के लिए चुनते हैं, वही आपके साथ वह जीवन साझा करता है। इसीलिए मैं चाहता हूं कि आप सोच-समझकर चुनाव करें।
जब आप डेटिंग कर रहे हों, तो खूब मज़े करें और बहुत सारे लोगों से मिलें, लेकिन बड़े लक्ष्य को कभी न भूलें: कि आप ऐसे व्यक्ति की तलाश कर रहे हैं जो आपको अपना सर्वश्रेष्ठ रूप बनने में मदद कर सके और साथ मिलकर एक खूबसूरत जीवन का निर्माण कर सके।
तो, नहीं। डेटिंग का उद्देश्य केवल "जीवनसाथी" को ढूंढना नहीं है।

इसलिए आपको डेटिंग को खुद के बारे में और अधिक जानने के अवसर के रूप में देखना चाहिए, जिसमें आप कई अलग-अलग अनुभवों के लिए खुले रहें, जो अंततः आपको किसी ऐसे अद्भुत व्यक्ति को चुनने की ओर ले जाएगा जो आपको भी बदले में पसंद करे।
सबसे मुश्किल बात यह है कि आप इस बात को नियंत्रित नहीं कर सकते कि कोई दूसरा व्यक्ति आपको चुनेगा या नहीं। आप इस बात को नियंत्रित नहीं कर सकते कि आपके जीवन का समय किसी दूसरे व्यक्ति के जीवन के समय से मेल खाएगा या नहीं।
लोग खुद चुनते हैं कि वे किससे और कैसे प्यार करते हैं, और कभी-कभी वो आप नहीं होंगे। लेकिन कभी मत भूलिए: आप भी खुद चुन सकते हैं कि आप किससे और कैसे प्यार करते हैं। आप चुन सकते हैं कि कौन आपके समय और ऊर्जा के लायक है, और आप चुन सकते हैं कि आपके साथ कैसा व्यवहार किया जाए। अक्सर डेटिंग में, आप यही चुनते हैं कि जब आपके साथ वैसा व्यवहार न हो जैसा आप चाहते हैं, तो आप रिश्ता खत्म कर दें।
और इससे मुझे एक तथ्य याद आता है: लोगों का व्यवहार आपको ठीक-ठीक बता देता है कि वे आपके बारे में कैसा महसूस करते हैं।
आपका काम इसका अर्थ निकालना या इस पर संदेह करना नहीं है। आपका काम लोगों को यह प्रकट करने देना है कि वे कौन हैं और आपके बारे में वे वास्तव में कैसा महसूस करते हैं और इसे स्वीकार करना है। और वैसे, यह बात रिश्ते के हर चरण में सच है।

शुरुआती दिन
जैसे-जैसे आप खुद को लोगों के सामने लाते हैं और उनसे मिलना शुरू करते हैं, आपको शायद ऐसे बहुत से लोग मिलें जो आपको "पसंद" हों और जिनमें आपकी "रुचि" हो, क्योंकि बाहर बहुत सारे आकर्षक, अच्छे और मजेदार लोग मौजूद हैं। शुरुआती दिन ऊर्जा से भरपूर और रोमांचक हो सकते हैं... इसीलिए शायद आप बहुत से ऐसे लोगों को हां कह देंगे जो आपके लिए सही नहीं होंगे। किसी आकर्षक व्यक्ति को देखकर, या भावनाओं के उफान पर आकर, या इस सप्ताहांत आपके पास करने के लिए कुछ और न होने पर, या अकेलेपन से ऊब जाने पर, या इस डर से कि आपको कभी कोई मिल ही नहीं पाएगा, हां कहना बहुत आसान होता है।

डेटिंग करना मुश्किल है क्योंकि हर कोई अकेले रहने से बहुत डरता है, और किसी को ढूंढने और परी कथा जैसी जिंदगी जीने के लिए इतना बेताब रहता है कि आप उस स्थिति की वास्तविकता के बारे में उतना विवेकशील नहीं होते जितना आपको होना चाहिए जिसमें आप किसी के साथ हो सकते हैं।
आपने कितनी बार खुद को यह यकीन दिलाया है कि कोई बात जितनी गंभीर है उससे कहीं ज्यादा गंभीर है, या यह रिश्ता आगे बढ़ रहा है, या बार-बार नशे में किए गए शारीरिक संबंध यह दर्शाते हैं कि वे भी आपको उतना ही पसंद करते हैं जितना आप उन्हें पसंद करते हैं, या आपका भविष्य एक साथ है?
एक मशहूर कहावत है, "अगर कोई आपको पसंद करता है, तो आपको पता चल जाएगा, और अगर वो आपको पसंद नहीं करता, तो आप असमंजस में पड़ जाएंगे।" डेटिंग के दौरान असमंजस में रहना बहुत खतरनाक होता है, क्योंकि अगर आप उन्हें पसंद करते हैं, तो आपकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया यही होगी कि आप खुद को यकीन दिला लें कि वो भी आपको पसंद करते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें। उन्हें आपको असमंजस में डालने दें।
क्या आपने गौर नहीं किया कि जिन लोगों से आपको उलझन होती है, वे वही लोग होते हैं जो आपको पसंद नहीं करते? अपनी इस उलझन को समझें। इसका मतलब है कि वे आपको वैसे पसंद नहीं करते जैसे आप चाहते हैं। जब आप खुद को यह यकीन दिलाते हैं कि कुछ हो रहा है जबकि असल में कुछ नहीं हो रहा, तो आप प्यार के पीछे भाग रहे हैं। प्यार के पीछे भागने से वह आपसे दूर ही जाता है। गलत इंसान के पीछे भागने से हमेशा गलत रास्ते पर ही जाना पड़ता है। संभावनाओं के पीछे भागने का मतलब है कि आप जानते हैं कि कुछ गड़बड़ है और आप सच्चाई को नजरअंदाज कर रहे हैं।
और यहाँ बताया गया है कि आप इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं:
तुम ही हो जो हमेशा मैसेज करते हो, कॉल करते हो और संपर्क साधते हो। तुम्हें लगता है कि नशे में किए गए ये शारीरिक संबंध किसी खास रिश्ते की ओर ले जा रहे हैं। तुम हर समय उनके आस-पास रहने की कोशिश करते हो, इस उम्मीद में कि वे तुमसे प्यार करने लगेंगे।
आप उनकी बातों पर विश्वास कर लेते हैं, भले ही उनका व्यवहार कुछ और ही बयां करता हो। आपको लगता है कि समय के साथ सब ठीक हो जाएगा। आपको लगता है कि आप जानते हैं कि उनके लिए सबसे अच्छा क्या है, और वो आप ही हैं। आप उनसे सिर्फ बार में ही मिलते हैं। आपको लगता है कि आप उन्हें सुधार सकते हैं। आपको

लगता है कि आप उन्हें कोई ऐसा संदेश भेज सकते हैं जिससे वे फिर से आपको चाहने लगें।
ये सभी संभावनाएं तलाशने और वास्तविकता को अनदेखा करने के उदाहरण हैं। आप किसी चीज़ को सफल बनाने की इतनी ज़िद में नहीं पड़ सकते कि आप उस चीज़ के पीछे भागते रहें जो आपके लिए सही नहीं है। यह ठीक वैसा ही है जैसे आप सुंदर दिखने वाले जूते लें और जबरदस्ती अपना पैर उसमें डालने की कोशिश करें, जबकि वह दो साइज़ छोटा है। आपका पैर जादुई तरीके से छोटा नहीं हो जाएगा, और जिस तरह जूता आपके नाप के हिसाब से बड़ा नहीं हो जाएगा, उसी तरह यह व्यक्ति भी आपकी उम्मीदों पर खरा नहीं उतरेगा। इसीलिए आपको इस तरह की चाहत को छोड़ना होगा।
जितना ज़्यादा समय आप गलत लोगों के पीछे भागने में बर्बाद करेंगे, सही व्यक्ति को ढूंढने में उतना ही ज़्यादा समय लगेगा। उन्हें आपको नज़रअंदाज़ करने दीजिए। मुझे आगे बढ़ने दीजिए।
किसी के भविष्य की संभावनाओं के पीछे भागना बंद करो। अपना समय और ऊर्जा उन लोगों पर बर्बाद करना बंद करो जो बदले में तुम्हें प्यार नहीं देते। उनके अपमानजनक व्यवहार को नज़रअंदाज़ करना बंद करो। उन लोगों को प्यार देना बंद करो जो बदले में तुमसे प्यार नहीं करते। उन लोगों के लिए बहाने बनाना बंद करो जिन्हें तुममें कोई दिलचस्पी नहीं है। उन लोगों के पीछे भागना बंद करो जो तुम्हें प्यार नहीं करना चाहते। ये खेल खेलना बंद करो।
हां, डेटिंग मुश्किल है। हां, आपकी भावनाएं बहुत अस्थिर होती हैं। हां, अस्वीकृति दर्दनाक होती है।
हाँ, सेक्स ज़बरदस्त है। हाँ, वे बहुत मज़ेदार हैं। हाँ, दोस्तों के समूह में अकेला न होना अच्छा लगता है। हाँ, किसी ऐसे व्यक्ति का होना बहुत अच्छा लगता है जो दिलचस्पी दिखाता हो। हाँ, इस वीकेंड के लिए कोई प्लान होना या किसी चीज़ का इंतज़ार करना अच्छा लगता है। हाँ, ऐसे भी पल आएंगे जब व्यक्ति सही लगेगा, लेकिन समय सही नहीं होगा।
याद रखें: गलत रिश्तों को ना कहकर ही आप सही रिश्ता पा सकते हैं। जितनी जल्दी आप ना कहेंगे, उतनी ही जल्दी आप अपने जीवन के प्यार को हां कह पाएंगे। 'लेट देम थ्योरी' आपको मनचाहा प्यार पाने में क्रांतिकारी साबित होगी, क्योंकि यह आपको अपनी स्थिति, अपने सामने मौजूद व्यक्ति और उनके

आपके बारे में वास्तविक विचारों को लेकर पूरी तरह ईमानदार होने के लिए मजबूर करती है।

वे तुम्हें पसंद नहीं करते। जाग जाओ।
किसी व्यक्ति को जानने और उसके जीवन में अपनी स्थिति समझने का एकमात्र तरीका उसके व्यवहार को देखना है। वे क्या कहते हैं, इस पर ध्यान न दें। उनके कार्यों पर ध्यान दें। ऐसा करना कठिन हो सकता है, क्योंकि शुरुआत में आपकी भावनाएं और हार्मोन बहुत उथल-पुथल भरे होते हैं। ये आपके साथ हो रहे व्यवहार की सच्चाई को समझने की आपकी क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं। डेटिंग को लेकर असमंजस से बाहर निकलने के लिए आप खुद से एक सवाल पूछ सकते हैं: अगर आपके सबसे अच्छे दोस्त के साथ ऐसा व्यवहार किया जा रहा होता, तो आप उनसे क्या कहते?
लेट देम थ्योरी के मूलभूत सिद्धांतों में से एक यह है कि लोगों का व्यवहार आपको यह स्पष्ट रूप से बताता है कि उनके जीवन में आपकी क्या स्थिति है। आपको यह समझना होगा: यह बिल्कुल स्पष्ट है। या तो आप उनकी प्राथमिकता हैं, या नहीं। बीच का कोई रास्ता नहीं है।
उन्हें खुद को साबित करने दें।
अगर आप किसी के पीछे भागने में ही लगे रहेंगे, तो आप कभी भी इस सच्चाई को नहीं देख पाएंगे कि कोई दूसरा आपको उस तरह पसंद नहीं करता जैसा आप चाहते हैं। अगर कोई आपको अस्पष्ट संकेत दे रहा है, तो इसका मतलब है कि उसे आपमें कोई दिलचस्पी नहीं है। अस्पष्ट संकेत असल में अस्पष्ट नहीं होते। वे साफ संदेश देते हैं कि आप उनकी प्राथमिकता नहीं हैं; आप सिर्फ एक सुविधा हैं। उदाहरण के लिए, अगर वे आपको लगातार मैसेज कर रहे हैं, लेकिन मिलने का कोई प्लान नहीं बनाते, तो वे किसी गंभीर रिश्ते में दिलचस्पी नहीं रखते। उन्हें मैसेज करने दीजिए। अगर वे शहर लौटने पर हर बार आपसे मिलना चाहते हैं, लेकिन जाने के बाद कभी संपर्क नहीं करते, तो वे सिर्फ़ शारीरिक संबंध में रुचि रखते हैं। उन्हें ऐसा करने दीजिए। समस्या उनमें नहीं है। आपमें है। आप अपने समय की कीमत नहीं समझ रहे हैं और यह नहीं जानते कि यह रिश्ता कहीं नहीं जा रहा है।
आपको इस सिद्धांत के 'मुझे मौका दो' वाले हिस्से की ज़रूरत है: मुझे जागना होगा और खुद से ईमानदार होना होगा। जितना ज़्यादा मैं इस व्यक्ति के पीछे

भागती रहूँगी, जितना ज़्यादा समय मैं उसे मैसेज करने में बिताऊँगी, और जितना ज़्यादा मैं अपने मन में यह कल्पना करती रहूँगी कि आखिरकार वह समझ जाएगा कि हम एक-दूसरे के लिए बने हैं, उतना ही कम संभावना है कि मुझे कोई ऐसा व्यक्ति मिलेगा जो सच्चा रिश्ता चाहता हो।
मुझे खुद पर इतना भरोसा है कि मैं यह मान सकूँ कि इससे कुछ हासिल नहीं होने वाला। जब कोई आपको बहला-फुसला रहा हो, तो उसे ऐसा करने दें। आपके पास हमेशा इस बंधन को तोड़ने की शक्ति होती है। आप भी इस बहला-फुसलाने में सक्रिय भागीदार हैं, क्योंकि आप उन्हें ऐसा करने दे रहे हैं। और अगर आप अभी किसी सकारात्मक, प्रेमपूर्ण रिश्ते में होते, तो अगर वे आपको शारीरिक संबंध बनाने के लिए मैसेज करते, तो आप अपनी आँखें घुमा लेते! इसलिए अभी अपनी बर्बादी में अपनी भूमिका स्वीकार करें और अपनी शक्ति वापस लें।
मुझे खुद को याद दिलाना चाहिए कि मैं ऐसे किसी व्यक्ति के साथ डेटिंग नहीं करना चाहती जो मुझे बदले में स्वीकार न करे। एक स्वस्थ रिश्ते की सबसे महत्वपूर्ण निशानी यह है कि यह आपसी हो।
आपसी प्रयास। आपसी सम्मान। आपसी भावनाएँ। आपसी आकर्षण। आपसी रुचि।
अगर आप दूसरों के व्यवहार के लिए बहाने बना रहे हैं... तो रुक जाइए। उन्हें खुद अपनी असलियत दिखाने दीजिए। उन्हें खुद यह दिखाने दीजिए कि वे कोशिश करते हैं या नहीं। उन्हें खुद यह दिखाने दीजिए कि उन्हें परवाह है या नहीं।
डेटिंग को उलझन भरा बनाने वाली सबसे बड़ी बात यह है कि आप इस तथ्य को स्वीकार नहीं करते कि सामने वाला व्यक्ति आपकी उतनी परवाह नहीं करता जितनी आप चाहते हैं। हम सभी कभी न कभी इस स्थिति से गुज़रे हैं। जब आप किसी में रुचि रखते हैं और बदले में आपकी भावनाएं वैसी नहीं होतीं, तो बहुत दुख होता है। लेकिन आप यह नियंत्रित नहीं कर सकते कि दूसरा व्यक्ति किसे प्यार करना चुनता है।
अपना समय खुद को एक छोटे से दायरे में समेटने, नया इंसान बनने या खुद को बदलने की कोशिश में बर्बाद न करें, सिर्फ इसलिए कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रिश्ते में हैं जो आपसे प्यार नहीं करता। ऐसा मत करो।
रिश्ते की शुरुआत में इस जाल में फंसना बहुत आसान होता है। यह निष्कर्ष निकालना आसान है कि यह व्यक्ति आपके लिए सही है (भले ही आपके मन में खतरे की घंटी बज रही हो)। यह अंधाधुंध उम्मीद करना आसान है कि दूसरे भी आपके

जैसा ही महसूस करते हैं। यह सोचना आसान है कि अगर आप थोड़ा सा और बदल जाएं तो कोई आपसे प्यार करने लगेगा। प्यार किए जाने की उम्मीद से चिपके रहना आसान है, भले ही वह उतना जादुई न हो जितना आपने सोचा था। आपको यह भ्रम में डालना आसान है कि वे किसी और के साथ नहीं हैं, भले ही वे अभी आपको पूरी तरह से प्रतिबद्ध न कर रहे हों या उन्हें "रिश्तों को नाम देना पसंद नहीं है"। सिर्फ इसलिए कि आप "अकेले दोस्त" कहलाना बंद कर दें, एक असंतोषजनक रिश्ते में पड़ जाना आसान है। उस पल में यह आसान लगता है, लेकिन लंबे समय में यह आपका दिल तोड़ देगा।
भावनात्मक पीड़ा, आत्म-पहचान का खो जाना, अपने रिश्ते की स्थिति को लेकर लगातार सवाल उठते रहना, इस बात का दुख कि वे कभी भी पूरी तरह से प्रतिबद्ध नहीं होंगे... यह सब कुछ व्यर्थ है। मैं फिर से कहना चाहती हूँ: अगर वे आपको पसंद करते हैं, तो आपको पता चल जाएगा। अगर वे नहीं करते, तो आप असमंजस में रहेंगे।
उन्हें आपके संदेशों का जवाब न देने दें। उन्हें नशे में वादे करने दें। उन्हें सुबह अचानक चले जाने दें और "मैं आपसे दोबारा मिलना चाहूंगा" कहने के बाद कभी जवाब न देने दें। उन्हें आपको भ्रमित करने दें, आपको गुस्सा दिलाने दें और अस्पष्ट संकेत देने दें।
आपको उनके व्यवहार को ही स्पष्ट संदेश बनने देना चाहिए। उन्हें ऐसा करने देना आसान है। लेकिन मुझे ऐसा करने देना मुश्किल है, क्योंकि आप सच्चाई देखना नहीं चाहते। मुझे उन्हें वैसे ही देखने दीजिए जैसे वे हैं। मुझे उनके व्यवहार में छिपी सच्चाई को स्वीकार करने दीजिए—कि मैं उनकी प्राथमिकता नहीं हूँ। उन लोगों के पीछे भागना बंद कीजिए जो स्पष्ट रूप से आपके साथ रहना नहीं चाहते।
अगर वे प्रयास नहीं कर रहे हैं, तो वे आपके लायक नहीं हैं।

अध्याय 19

अपने रिश्ते को अगले स्तर तक कैसे ले जाएं

लेकिन, मेल... वे मुझे उतना ही ध्यान दे रहे हैं जितना मैं हकदार हूँ। मुझे पता है कि वे मुझे पसंद करते हैं क्योंकि उन्होंने मुझे बताया है... और वे हर तरह से सही व्यवहार कर रहे हैं... सिवाय एक सबसे महत्वपूर्ण बात के। वे बस मेरे साथ प्रतिबद्ध नहीं होना चाहते।
यह वास्तव में आम बात है, और यह कई तरह से सामने आ सकती है: हो सकता है कि वे इसे कोई "नाम" देना न चाहें, किसी एक-दूसरे के प्रति वफादार न रहना चाहें, आधिकारिक तौर पर रिश्ते में न आना चाहें, साथ रहने न लगें, सगाई न करें या शादी न करें।
सबसे पहले, आपको खुद से यह सवाल पूछना होगा, क्या यह मेरी एक आदत है कि मैं उन लोगों के पीछे भागता हूँ जो प्रतिबद्धता नहीं दिखाते? या यह समस्या सिर्फ इस एक व्यक्ति के साथ है? मैं इन विषयों पर अलग-अलग चर्चा करूँगा, क्योंकि ये दो अलग-अलग मुद्दे हैं।

अगर आप हमेशा गलत लोगों को चुनते हैं
अगर आप हमेशा ऐसे व्यक्ति को डेट करने की कोशिश करते हैं जो उपलब्ध नहीं है या प्रतिबद्धता नहीं निभा सकता, तो शायद यह उतना संयोग नहीं है जितना आप सोचते हैं। आप शायद ऐसे लोगों की ओर आकर्षित होते हैं जिन्हें आप बदल सकते हैं या जीत सकते हैं, या जो इसलिए उपलब्ध नहीं हैं क्योंकि वे पहले से ही किसी के साथ हैं या भावनात्मक रूप से उपलब्ध नहीं हैं।
खुद से पूछिए: क्या आप ऐसे लोगों को डेट कर रही हैं जो कभी कमिटमेंट नहीं करते? क्या आप उनकी पत्नी से मिलने से पहले उनकी गर्लफ्रेंड हैं? क्या आप ऐसे लोगों को डेट कर रही हैं जिन पर आपको पूरी तरह भरोसा नहीं है? क्या आप ऐसे लोगों को डेट कर रही हैं जो ईर्ष्यालु या नियंत्रण करने वाले हैं? क्या आप इस उम्मीद में लोगों के साथ सोती रहती हैं कि बात आगे बढ़ेगी? क्या आप ऐसे लोगों को डेट कर रही हैं जो गंभीर समस्याओं से जूझ रहे हैं और

जिन्हें आप बचाना चाहती हैं? क्या आप ऐसे लोगों को डेट कर रही हैं जो आपको धोखा देते हैं या जिनसे आप धोखे से मिली हैं? जब आपके रिश्ते आखिरकार टूट जाते हैं, तो क्या आप अपने दोस्तों से कहती हैं कि वे ही "पागल" थे?
अगर इनमें से कोई भी बात आपको सही लगती है, तो ईमानदारी का समय आ गया है: आपको पीछा करना पसंद है। यह आपकी आदत बन चुकी है और यह एक समस्या है। यह रिश्ता काफी हद तक आपके मन की कल्पना मात्र है, क्योंकि आप भविष्य की संभावनाओं में जीते हैं, न कि वर्तमान वास्तविकता में।
जब तक आप इसे तोड़ नहीं देते, आपके जीवन में यह सिलसिला दोहराता रहेगा। शोध से पता चलता है कि लोग अवचेतन रूप से पिछले रिश्तों और बचपन के अनुभवों के आधार पर बार-बार एक ही तरह के व्यक्ति को चुनते हैं।
अल्बर्टा विश्वविद्यालय के एक अध्ययन से पता चलता है कि शुरुआती "हनीमून फेज" के बाद, एक नया रिश्ता पुराने रिश्तों के समान ही गतिशील पैटर्न का अनुसरण करता है। आठ साल के इस अध्ययन से पता चला कि लोग पैटर्न दोहराते हैं, नए अनुभवों में भी वही गतिशीलता लाते हैं और अपनी समस्याओं को सुलझाने से बचते हैं... जिसके परिणामस्वरूप, टूटे हुए रिश्तों की वही गतिशीलता बार-बार उत्पन्न होती है।
अगर ये बातें आपको सही लग रही हैं, तो आपको वाकई किसी थेरेपिस्ट से अपने अतीत के बारे में बात करनी चाहिए और अपनी समस्याओं की जड़ तक पहुंचना चाहिए—क्योंकि किसी और के साथ रिश्ते में रहने से ये समस्याएं हल नहीं होंगी। असल में, अगर आप किसी और रिश्ते के पीछे भागेंगे, तो आप सच्चे प्यार को खुद से दूर भगाते रहेंगे।
एक और रिश्ता समाधान नहीं है। वास्तव में, अभी एक और रिश्ता शुरू करने से समस्या और भी बदतर हो जाएगी।
आपको अविवाहित होना चाहिए।
मैं फिर से यही कह रहा हूँ। आपको अविवाहित रहना होगा।
अगर आप वाकई इस समस्या को ठीक करना चाहते हैं और वह स्वस्थ, प्रेमपूर्ण रिश्ता बनाना चाहते हैं जिसका आपने हमेशा सपना देखा है, तो आपको अगले एक साल तक अकेले रहने के लिए तैयार रहना होगा और खुद से खुश रहने और ठीक होने के तरीके खोजने पर ध्यान केंद्रित करना होगा।

लेकिन, मेल... मैं अकेली नहीं रहना चाहती, और मुझे नहीं लगता कि इसमें कोई बड़ी समस्या है। बस मेरी मुलाकात गलत लोगों से हुई है। गलती मेरी नहीं है, गलती उनकी है। मुझे बस किसी और को चुनना होगा।
नहीं! समस्या आप हैं। अभी-अभी मुझे एहसास हुआ, जब मैं आपसे यह कह रहा था... कि आप सोचेंगे कि आप इस शोध के अपवाद हैं।
याद कीजिए किताब में पहले जब आप एमआईटी की डॉ. शारोट से मिले थे, और उन्होंने आपको समझाया था कि आप दूसरों को क्यों नहीं बदल सकते? क्योंकि हर कोई सोचता है कि वह अपवाद है, और यही बात अभी आपके साथ भी हो रही है।
अगर आप प्यार की तलाश में भटकते रहते हैं, लेकिन कभी भी एक स्वस्थ रिश्ते तक नहीं पहुँच पाते, तो आप अकेले नहीं हैं। समस्या आप ही हैं। सबसे बड़ी चुनौती जो आपको झेलनी पड़ेगी, वह है इस बात को स्वीकार करना कि यह वास्तव में एक ऐसी आदत है जिसे सुधारने की ज़रूरत है और किसी दूसरे रिश्ते में रहने से आप इस समस्या को ठीक नहीं कर पाएंगे।
आप एक अविश्वसनीय प्रेम कहानी के हकदार हैं, लेकिन आप इसे तब तक नहीं बना पाएंगे जब तक आप इस बात की जड़ तक नहीं पहुंच जाते कि आप ऐसे लोगों को क्यों चुनते रहते हैं जो स्वस्थ नहीं हैं या आपके प्रति प्रतिबद्ध नहीं हैं।
और मैं यह बात आपसे प्रेमपूर्वक कह रहा हूँ।
अब, आइए बात करते हैं कि 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग उन स्थितियों में कैसे किया जाए जहां आप किसी के साथ डेटिंग कर रहे हैं या किसी रिश्ते में हैं, और आप इसे अगले स्तर पर ले जाना चाहते हैं, लेकिन आप निश्चित नहीं हैं कि दूसरा व्यक्ति क्या सोचता है या अपनी शक्ति खोए बिना एक बड़ी प्रतिबद्धता के विषय पर कैसे बात शुरू करें।

प्रतिबद्धता वार्ता किसी भी रिश्ते में एक ऐसा समय आता है जब आप सोचने लगते हैं कि यह रिश्ता किस दिशा में जा रहा है या आप दोनों की इच्छाएं एक जैसी हैं या नहीं। जैसे ही आपको ऐसा महसूस होने लगे, बातचीत शुरू करने का समय आ गया है।
अपने हक की बात मांगने में कभी संकोच न करें। प्रतिबद्धता जैसी महत्वपूर्ण बात को लेकर कभी भी इशारे न करें। खुलकर बातचीत कर पाना ही एक प्रेमपूर्ण और स्वस्थ रिश्ते की नींव है।

इसलिए इससे डरें नहीं, इसे स्वीकार करें। अगर रिश्ता होना तय है, तो यह बातचीत इसे और मजबूत बनाएगी। सच्ची बातचीत केवल बनावटीपन को ही खत्म करती है।
बातचीत शुरू करने का आपका तरीका मेरे दोस्त मैथ्यू हसी से प्रेरित है, जो न्यूयॉर्क टाइम्स के बेस्टसेलर लेखक हैं और पिछले 17 वर्षों से लोगों को अपने रिश्तों में अधिक आत्मविश्वास और नियंत्रण महसूस करने में मदद कर रहे हैं। प्रेम संबंधी सलाह के लिए उनका यूट्यूब चैनल दुनिया में नंबर 1 है, जिसके आधे अरब से अधिक व्यूज़ हैं।
इस किताब के लिए शोध करते समय, मैंने मैथ्यू से उन गलतियों के बारे में बात की जो लोग तब करते हैं जब वे किसी रिश्ते को अगले स्तर पर ले जाना चाहते हैं।
और उन्होंने मुझे एक बेहद मार्मिक निजी कहानी सुनाई। उन्होंने बताया कि जब उनकी मुलाकात अपनी पत्नी ऑड्रे से हुई, तब वे कई लोगों के साथ डेटिंग कर रहे थे; वे अलग-अलग शहरों में रहते थे, और उनका रिश्ता बहुत ही अनौपचारिक था। उन्होंने मुझसे (जब ऑड्रे हमारे ठीक बगल में बैठी थीं) यह स्वीकार किया कि वे ऑड्रे को बहला-फुसला रहे थे। मतलब... जब तक कि ऑड्रे ने उन्हें बिठाकर एक खास तरीके से बातचीत नहीं की, और इससे वे पूरी तरह से हैरान रह गए।
उसने उसे बुरा महसूस नहीं कराया। उसने बार-बार यह नहीं कहा कि वह उसे कितना पसंद करती है या उससे प्यार करने लगी है। असल में, उसने उस पर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया। उसने अपना ध्यान अपने समय की कीमत और अपनी तलाश पर केंद्रित किया।
मैथ्यू ने मुझे कहानी सुनाते हुए कहा कि जब लोग किसी रिश्ते को अगले स्तर तक ले जाने की कोशिश करते हैं, तो वे सबसे बड़ी गलती यह करते हैं कि वे दूसरे व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करते हैं, बजाय इसके कि वे अपने समय के महत्व और जीवन में अपनी इच्छाओं पर ध्यान दें। और यह तरीका कारगर साबित हुआ—क्योंकि उन्होंने बाकी सभी से डेटिंग करना बंद कर दिया और तुरंत ऑड्रे के साथ रिश्ता बना लिया, और अब वे शादीशुदा हैं और साथ में बिजनेस पार्टनर भी हैं।

उन्होंने मुझे विस्तार से बताया कि उन्होंने इस अनुभव से क्या सीखा, अब वे इस तकनीक को कैसे सिखाते हैं, और आप भी इस बातचीत को किस तरह से आगे बढ़ा सकते हैं। तो आपको बस इतना करना है:
एबीसी लूप की तरह ही, इस बातचीत को किसी बार में, फोन पर या कम समय में न करें। टेक्स्ट मैसेज के ज़रिए तो बिल्कुल भी न करें। यह ज़रूरी है कि आप इस उम्मीद के साथ बातचीत शुरू न करें कि सामने वाला भी वही चाहेगा जो आप चाहते हैं। आप स्पष्टीकरण इसलिए मांग रहे हैं क्योंकि आप उस स्थिति में पहुँच चुके हैं जहाँ आपको पता है कि अगर यह बातचीत आगे नहीं बढ़ रही है, तो इसमें समय बर्बाद करना बेकार है।
यह आपके मनचाहे जवाब पाने के बारे में नहीं है। यह आपकी वास्तविक स्थिति के बारे में सच्चाई जानने के बारे में है। यह कोई भावनात्मक बातचीत नहीं है। यह इस बारे में है कि आपके समय के लिए क्या उपयोगी है और क्या नहीं। मैथ्यू ने यही सुझाव दिया था, लेकिन आप इसे अपने हिसाब से ढाल लें:
मुझे आपके साथ समय बिताना बहुत अच्छा लगा। मैं खुद को जानती हूँ और मैं एक गंभीर रिश्ते की तलाश में हूँ। मैं आपसे बात करना चाहती थी क्योंकि मैं देखना चाहती हूँ कि क्या हम दोनों का इस रिश्ते के भविष्य को लेकर एक जैसा नज़रिया है। मैं अपने समय और ऊर्जा की कदर करती हूँ और अगर हमारा रिश्ता आगे नहीं बढ़ेगा तो मैं अपना समय और ऊर्जा बर्बाद नहीं करना चाहती। और आपके साथ मैं उस मुकाम पर पहुँच चुकी हूँ। आपके साथ समय बिताना बहुत अच्छा रहा। मुझे आपके साथ समय बिताना बेहद पसंद है। लेकिन मैं तभी और समय और ऊर्जा लगाना चाहती हूँ जब हमारा रिश्ता आगे बढ़े। और अगर आप ऐसा नहीं सोचते, तो भी कोई बात नहीं। लेकिन मैं खुद को जानती हूँ और मुझे अपना समय उन लोगों के साथ लगाना चाहिए जो मेरी ही तरह चाहते हैं।

वाह! काश मुझे यह बात तब पता होती जब मैं डेटिंग कर रही थी। मैथ्यू और ऑड्रे के व्यवहार में मुझे सबसे अच्छी बात यह लगी कि यह कितना सहज और व्यावहारिक है।
इसे पढ़ते हुए क्या आपको इसे कहने वाले व्यक्ति के प्रति सम्मान महसूस नहीं होता? क्या आपको यह बात अच्छी नहीं लगती कि वे अपने समय और ऊर्जा को महत्व देते हैं? और क्या आपने यह भी गौर किया कि उन्होंने अपने प्रेमी/प्रेमिका की बहुत प्रशंसा की?
कोई अपराधबोध नहीं, कोई आरोप-प्रत्यारोप नहीं, कोई दुखभरी कहानी नहीं। बस दो वयस्क मौज-मस्ती कर रहे हैं, और अब उनमें से एक को यह स्पष्ट हो गया है कि जीवन में उसे क्या चाहिए।
क्या आप इस बात का सम्मान नहीं करते? मैं तो ज़रूर करता हूँ। क्या आप भी अपने समय को उतना ही महत्व नहीं देते? बिल्कुल देते हैं! और क्या आप किसी

ऐसे व्यक्ति के साथ नहीं रहना चाहते जो इतना बेबाक हो कि अपने समय को इतना महत्व देता हो और सचमुच ऐसा करता हो?
और क्या आपने शून्य अपेक्षा पर ध्यान दिया? दूसरे व्यक्ति के लिए 'ना' कहने का रास्ता पूरी तरह खुला है।
यही सबसे मुश्किल बात है: कभी-कभी जिन लोगों को आप चुनते हैं, वे आपको वापस नहीं चुनते। यह बहुत बुरा लगेगा। आप निराश महसूस करेंगे। और आप ठीक हो जाएंगे।
और बात यह है कि अगर वे मना भी कर दें, तब भी आपको यह चुनने का अधिकार होगा कि आप उसके बाद क्या करेंगे।
अगर वे आपसे कहें—मैं तुम्हारे साथ रहना नहीं चाहता/चाहती; मैं तुम्हारा प्रेमी/प्रेमिका नहीं बनना चाहता/चाहती; मैं दूर का रिश्ता नहीं रखना चाहता/चाहती; मैं शादी नहीं करना चाहता/चाहती; मैं कभी बच्चे नहीं चाहता/चाहती; मैं तुम्हारे गृहनगर वापस नहीं जाऊंगा—तो उन्होंने आपको वह सब कुछ दे दिया है जो वे आपको दे सकते थे। और बस यही है।
उन्हें करने दो।
जैसा कि मेरी दोस्त और बेस्टसेलिंग लेखिका पादरी सारा जेक्स रॉबर्ट्स अक्सर कहती हैं, "क्या आप इन जूठे टुकड़ों को स्वीकार करने के लिए तैयार हैं, या आप एक शानदार भोजन की तलाश में हैं?"
अगर आप उनके यह कहने के बाद भी इस रिश्ते में बने रहना चाहते हैं कि वे वही चीजें नहीं चाहते जो आप चाहते हैं, तो यह आपकी गलती है। अगर वे प्रतिबद्धता नहीं दिखाते हैं, तब भी आप इस रिश्ते में बने रहते हैं, तो अगला फोन अपने थेरेपिस्ट को करें, क्योंकि इसके पीछे कोई गहरी वजह हो सकती है।
एक मित्र होने के नाते, मैं आपसे पूछूंगा: आप ऐसे व्यक्ति के साथ क्यों रहना चाहते हैं जो आपके प्रति प्रतिबद्ध नहीं है? आप ऐसे व्यक्ति के साथ क्यों रहना चाहते हैं जो आपकी तरह ही चीजें नहीं चाहता?
हाँ, अकेले रहना डरावना हो सकता है। हाँ, यह जानकर निराशा होती है कि छह महीने और बीत गए। हाँ, दोबारा डेटिंग शुरू करने की बजाय बचे-खुचे रिश्ते से काम चलाना ज़्यादा लुभावना लगता है।
आपको लग सकता है कि आपको कभी प्यार नहीं मिलेगा। आपको लग सकता है कि आपको कभी कोई ऐसा व्यक्ति नहीं मिलेगा जो इतना बुद्धिमान, मजाकिया, आकर्षक,

तारीफ करने वाला या बिस्तर में इतना अच्छा हो। लेकिन आप गलत हैं। यह सच नहीं है।
मेज पर बचे हुए भोजन को स्वीकार न करें।
हिम्मत रखो। गलत परिस्थितियों को ना कहना ही सही जीवनसाथी ढूंढने का तरीका है। उन्हें खुद को प्रकट करने दो और अपनी स्थिति को समझने दो। फिर आपको 'उन्हें प्रकट करने दो' सिद्धांत के दूसरे भाग, यानी 'मुझे प्रकट करने दो' पर ध्यान केंद्रित करना होगा।
मुझे ऐसे व्यक्ति से रिश्ता खत्म करने दीजिए जो प्रतिबद्धता नहीं दिखाता।
मुझे विश्वास है कि यह उस प्यार को चुनने की दिशा में एक और कदम है जिसके मैं लायक हूं।
मुझे इसकी संभावनाओं के पीछे भागना बंद करके वास्तविकता को देखना चाहिए।
मुझे यह विश्वास करने दो कि मैं सही व्यक्ति के एक कदम और करीब आ गया हूँ।
मुझे अपनी शक्ति वापस लेने दो, क्योंकि मेरे जीवन का प्यार बस मेरे आस-पास ही है।

अध्याय 20

हर अंत एक खूबसूरत शुरुआत कैसे होता है

इस पुस्तक पर शोध करते समय एक विषय बार-बार सामने आया कि यह कैसे पता लगाया जाए कि किसी रिश्ते में आप जिन समस्याओं का सामना कर रहे हैं, वे ऐसी हैं जिन्हें आप हल कर सकते हैं और ऐसी हैं जिन्हें आपको स्वीकार करना होगा। अत्यधिक सोचना, निराशा और झगड़े कब सामान्य होते हैं, और कब ये इस बात का संकेत होते हैं कि रिश्ते में कुछ गड़बड़ है? मुझे कब उन्हें उनके हाल पर छोड़ देना चाहिए, बजाय इसके कि मैं इस कड़वी सच्चाई को स्वीकार कर लूँ कि यह रिश्ता अब मेरे लिए सही नहीं है?
लगभग 30 वर्षों से विवाहित होने के नाते, मैं आपको बता सकती हूँ कि आपसी लेन-देन और समझौता एक सफल रिश्ते के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। कोई भी व्यक्ति परिपूर्ण नहीं होता, कोई भी रिश्ता परिपूर्ण नहीं होता, और हर रिश्ता समय के साथ बदलता रहता है।
एक दीर्घकालिक रिश्ते में, ऐसे दौर आएंगे जो बेहद शानदार होंगे, और ऐसे समय भी आएंगे जो बेहद कठिन होंगे। लेकिन जिन जोड़ों ने अपने रिश्ते को सफल बनाया है, उनमें दो महत्वपूर्ण बातें हमेशा मौजूद रही हैं:
पहली बात तो यह थी कि दोनों ही अपने रिश्ते को सफल बनाना चाहते थे। और दोनों ही इसे बेहतर बनाने के लिए प्रयास करने को तैयार थे। दूसरी बात यह थी कि जिन मुद्दों के कारण समस्याएँ उत्पन्न हुईं, उनके लिए किसी को भी अपने सपनों को त्यागने या अपने मूल्यों से समझौता करने की आवश्यकता नहीं थी। इसलिए यदि आप यहां बैठकर सोच रहे हैं कि क्या आप सही रिश्ते में हैं, तो यह एक अच्छी बात है क्योंकि इसका मतलब है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहना चाहते हैं जो आपके अंदर की सर्वश्रेष्ठ विशेषताओं को बाहर लाए और जो आपके साथ मिलकर एक अच्छा जीवन बनाने के लिए काम करे।
मेरे जीवन के सबसे कठिन अनुभवों में से एक यह रहा है कि मैं किसी ऐसे व्यक्ति के साथ हूं जो वास्तव में बहुत अच्छा इंसान है, और मुझे अंदर ही अंदर पता है कि वह मेरे लिए सही व्यक्ति नहीं है।

या फिर, कुछ मामलों में, किसी बहुत अच्छे इंसान के साथ होते हुए भी, मुझे यह एहसास हुआ कि मैं मानसिक रूप से ठीक नहीं थी और उनके लिए सही इंसान नहीं थी — असल में, मुझे किसी भी रिश्ते में नहीं होना चाहिए था। (मैं अपने कॉलेज और लॉ स्कूल के बॉयफ्रेंड्स से की गई माफी के बारे में सोच रही हूँ। 20 की उम्र में मैं मानसिक रूप से बहुत बुरी स्थिति में थी, और मैंने कुछ ऐसे काम किए जिन पर मुझे बहुत पछतावा है।)
यह स्वीकार करना कि रिश्ता ठीक से नहीं चल रहा है, दुनिया के सबसे कठिन कामों में से एक है, खासकर तब जब आप उनसे प्यार करते हों। अक्सर, समस्या क्या है यह स्पष्ट नहीं होता। अंदर ही अंदर आप जानते हैं कि रोज़मर्रा की भागदौड़ और जानी-पहचानी दिनचर्या के नीचे कुछ तो गड़बड़ है।

व्यक्ति से प्यार करो, उसकी क्षमता से नहीं।
जब भी आपको यह संदेह हो कि क्या यह रिश्ता आपके लिए सही है या नहीं, तो खुद से पूछें: क्या आप इस व्यक्ति को वैसे ही स्वीकार कर सकते हैं जैसे वे हैं, और वे जहां हैं वहीं उन्हें स्वीकार कर सकते हैं, और फिर भी उनसे प्यार कर सकते हैं?
इसका मतलब यह है कि क्या आप सचमुच अपने प्रेमी/प्रेमिका, पत्नी, पति या साथी से उनके वर्तमान स्वरूप के लिए प्यार करते हैं? या आप उनके पुराने स्वरूप से प्यार करते हैं, या उस स्वरूप से प्यार करते हैं जो आप उन्हें बनते देखना चाहते हैं?
भले ही कुछ बातें आपको परेशान करती हों, लेकिन अंत में वे रिश्ते को तोड़ने वाली वजहें नहीं बन सकतीं। हो सकता है कि आपको उन्हें स्वीकार करना सीखना पड़े, और यह एक ऐसा प्रयास है जो आपको इस रिश्ते को सफल बनाने के लिए करना ही होगा।
उन्हें करने दो।
उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आपको यह बात बिल्कुल पसंद न हो कि उन्होंने वेपिंग शुरू कर दी है, वे अपना ख्याल नहीं रखते, वे इतने लापरवाह हैं कि आपको गुस्सा आता है, वे कुछ भी प्लान नहीं करते, जब सेक्स होता है तो वह बोरिंग होता है, वे कभी कुछ करना नहीं चाहते, या उन्हें किसी नए शहर में जाने या छुट्टी पर किसी नए देश की यात्रा करने में कोई दिलचस्पी नहीं है।

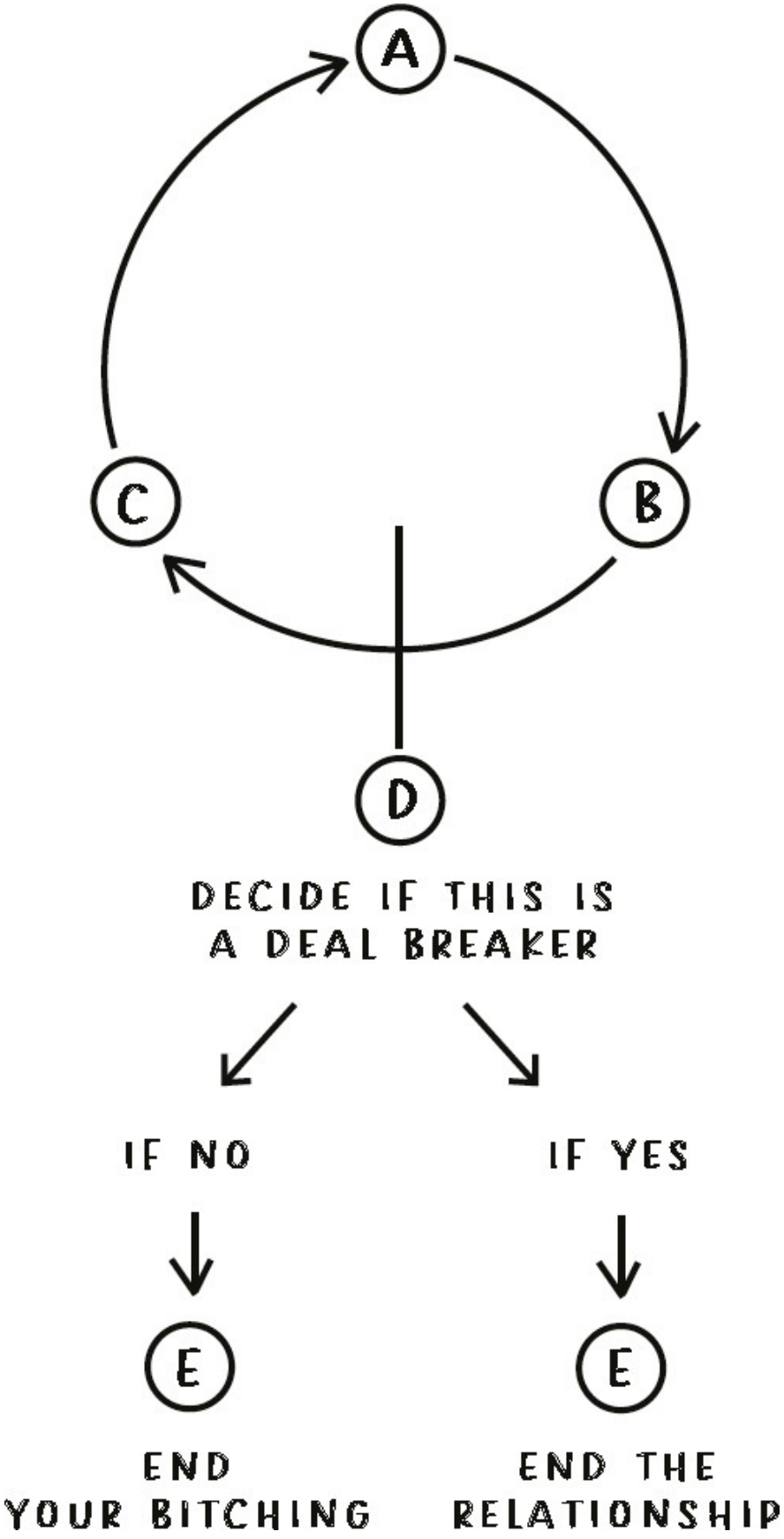
क्या इन सब बातों के बावजूद आप उनसे प्यार कर सकते हैं? क्योंकि, सच्चाई तो ये है कि... वे शायद कभी न बदलें। और दूसरी बात ये है कि शायद वे बदलेंगे ही नहीं।
याद रखें, इस पुस्तक से मिलने वाली मूलभूत सीखों में से एक यह है: लोग वही करते हैं जो उनका मन करता है। हाँ, आप उन्हें प्रभावित कर सकते हैं। लेकिन अगर आप लगातार उनसे बदलाव की उम्मीद करते रहें और वे न बदलें, तो इससे न केवल आपका प्यार कमजोर होता है, बल्कि मन में कड़वाहट भी पैदा होती है। मैंने देखा है कि जोड़ों के साथ रहने का समय जितना बढ़ जाता है, उतना ही आप चाहते हैं कि आपका साथी आपके जैसा बन जाए। यह उचित नहीं है। इसलिए, अपने आप से ईमानदारी बरतें। क्या आप बस यही चाहते हैं कि वे बिल्कुल आपके जैसे हों, या फिर रिश्ते में आपकी कोई मूलभूत आवश्यकता पूरी नहीं हो रही है? यह बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि मानव स्वभाव के नियमों के अनुसार, आपको यह मानकर चलना चाहिए कि व्यक्ति कभी नहीं बदलेगा।
उन्हें उनके हाल पर छोड़ दें। चुपचाप बैठकर उनसे नाराज़गी जताने या उनकी पीठ पीछे उनकी आलोचना करने के बजाय, रिश्ते में एक प्यार भरा और समझदार व्यक्ति बनें। या तो उन्हें आपको पसंद करने के लिए मनाने की कोशिश करना छोड़ दें और उन्हें वैसे ही स्वीकार करें जैसे वे हैं, या फिर अपनी ज़रूरतों और इस बात को लेकर कि यह आपको क्यों परेशान कर रहा है, एक सार्थक और प्यार भरी बातचीत करें।
हो सकता है कि उन्हें पता ही न हो कि आप इससे परेशान हैं, या उन्हें यह नहीं पता हो कि आप इस मुद्दे पर कैसा महसूस करते हैं, या उन्हें यह नहीं पता हो कि यह आपके लिए कितना महत्वपूर्ण है, या उन्हें पता तो हो, लेकिन आपने जानबूझकर एक गतिरोध पैदा कर दिया हो।
तो इससे पहले कि आप एक और साल यह सोचने में बिताएं कि क्या यह आपका जीवनसाथी है, बातचीत करें, वैज्ञानिक तथ्यों को अपनाएं और फिर आराम से बैठकर इंतजार करें। आप जानते हैं कि एबीसी लूप और अपने प्रभाव की शक्ति का उपयोग करके यह कैसे करना है:
ए: पहले माफी मांगें, फिर खुले सिरे वाले प्रश्न पूछें।
बी: पीछे हटें और उनके व्यवहार का अवलोकन करें।
सी: प्रगति का जश्न मनाएं और साथ ही बदलाव का उदाहरण पेश करते रहें।

जब आप किसी दूसरे व्यक्ति को प्रभावित करने के लिए "मुझे ऐसा करने दो" का प्रयोग करते हैं, तो इस उम्मीद के साथ करें कि वे बदलेंगे, क्योंकि आप उनसे प्यार करते हैं और उनके लिए कुछ बेहतर चाहते हैं, और आप चाहते हैं कि रिश्ता सफल हो और यह आपके लिए मायने रखता है। लेकिन कभी भी इस अपेक्षा के साथ ऐसा न करें कि उन्हें बदलना ही होगा।
क्योंकि भले ही आप विज्ञान का उपयोग करके किसी दूसरे व्यक्ति को प्रभावित करें, फिर भी वे अपनी मर्जी के मालिक हैं और वे जो सोचते हैं, बोलते हैं और करते हैं, उस पर उनका पूरा नियंत्रण होता है। कम से कम तीन महीने तक नकारात्मक ऊर्जा से दूर रहें, सकारात्मक बदलाव का उदाहरण पेश करते रहें और जो भी सकारात्मक बदलाव दिखे, उसका जश्न मनाते रहें।
उन्हें रहने दो।
तीन महीने क्यों? इतना समय आपकी ऊर्जा में बदलाव लाने और दूसरे व्यक्ति को अचानक बदलाव करने की प्रेरणा मिलने और यह विश्वास करने के लिए पर्याप्त है कि यह उनका अपना विचार था।
मेरी सहेली और उसके पति का उदाहरण याद कीजिए। उनके पति की सेहत को लेकर वह काफी समय से चिंतित थी, और भले ही वह अपने पति से प्यार करती है, लेकिन इस वजह से वह सोचने लगी है कि क्या वह उसके लिए सही जीवनसाथी है? क्या वह ऐसे व्यक्ति से शादी कर सकती है जो अपना ख्याल नहीं रखता?
इसलिए वह इस सवाल का जवाब देने के लिए 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का इस्तेमाल कर रही है। वह उसे अपने हाल पर छोड़ रही है, और साथ ही साथ वह हर सुबह टहलने जाती है, वह सकारात्मक और खुश रहती है, वह उसकी तारीफ करती है, उसे गले लगाती है, और जब भी वह व्यायाम करता है तो वह बहुत स्नेह दिखाती है।
और अब उसे इंतजार करना होगा। इंतजार करने और उन्हें उनके हाल पर छोड़ने का सबसे मुश्किल हिस्सा वह क्षण होता है जब आपके प्रियजन अपने व्यवहार के स्वाभाविक परिणामों के बारे में शिकायत करते हैं।
जैसे कि उन्होंने वेपिंग पर कितना पैसा खर्च किया है। (लेकिन वे अभी भी वेपिंग कर रहे हैं)। या उन्हें अपनी नौकरी से कितनी नफरत है। (लेकिन उन्होंने नई नौकरी नहीं ढूंढी है)। या वे कितना उदास महसूस करते हैं। (लेकिन वे थेरेपी लेने से इनकार करते हैं।)

मेरी दोस्त ने बताया कि उसके पति ने कुछ दिन पहले शिकायत की थी कि पिकलबॉल खेलते समय उसकी सांस इतनी फूल गई थी कि उसे अपने दोस्तों के साथ खेल से बाहर निकलना पड़ा।
जब ऐसा होता है, तो आपकी स्वाभाविक प्रवृत्ति सामने वाले को दिलासा देने की होती है। ऐसा न करें। उनकी शिकायत को अनसुना रहने दें। कोई जवाब न दें। उन्हें इस पर विचार करने दो। कुछ मत कहो। उन्हें अपनी भावनाओं को महसूस करने दो। मौन को अपना काम करने दो। उन्हें अपने कर्मों के परिणामों को महसूस करने दो। उन्हें करने दो।
और फिर, चलिए विज्ञान का सहारा लेते हैं। उनसे एक खुला सवाल पूछिए। "ऐसा लगता है कि इससे आपको परेशानी हो रही है?" "क्या आप इसके बारे में कुछ करना चाहते हैं?"
जैसा कि आप डॉ. के से पहले ही सीख चुके हैं, इन खुले प्रश्नों को शोधकर्ता प्रेरक साक्षात्कार कहते हैं। यह आपके साथी को इस बात पर विचार करने के लिए प्रेरित करता है कि वे अपने जीवन में वास्तव में क्या बदलना चाहते हैं और उनका वर्तमान व्यवहार कैसा है, और वे क्या नहीं बदलना चाहते।

निर्णायक निर्णय
लेकिन... अगर आप एबीसी लूप का अनुसरण करते हैं, और तीन महीने तक धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करते हैं, और कुछ भी नहीं बदलता है तो क्या होगा? इसका मतलब है कि आपका साथी बदलना नहीं चाहता। उनका व्यवहार यही दर्शाता है। इसलिए, आपके पास विकल्प है। क्योंकि अगर आप अपनी प्रतिक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें तो आपके पास हमेशा शक्ति होती है। आपने एबीसी का पालन कर लिया है। अब अगले दो भागों: डी और ई की ओर बढ़ने का समय है।

लूप का एबीसी


A
B
C
D
DECIDE IF THIS IS
A DEAL BREAKER
IF NO
IF YES
E
E
END
YOUR BITCHING
END THE
RELATIONSHIP

चरण D: तय करें कि यह सौदा तोड़ने वाला मुद्दा है या नहीं।
अगर तीन महीने बाद भी वह व्यक्ति नहीं बदला है या बदलने की कोशिश नहीं की है, तो मान लीजिए कि वह बदलने वाला नहीं है। और मुझे खेद है कि मुझे यह बात आपको बतानी पड़ रही है, लेकिन वे तैयार नहीं हैं। वे ऐसा करना नहीं चाहते।
आपके लिए ऐसा करना उनके लिए काफी नहीं है। यह उनकी प्राथमिकता नहीं है, या शायद कोई गहरी समस्या है, और वे बदलने में सक्षम नहीं हैं।
या शायद वे बस ऐसे ही हैं, और यह ठीक है। उनका व्यवहार ही उनकी प्रतिक्रिया है और उन्होंने इसे स्पष्ट कर दिया है।
उन्हें बदलने दो। हर कोई बदलना नहीं चाहता। कभी-कभी जीवन में सबसे प्यार भरा काम यही होता है कि आप समस्याओं को सुलझाने की कोशिश करना छोड़ दें, उन्हें स्वीकार करना शुरू करें, अधिक प्रेमपूर्ण बनें और उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं।
और जिस चीज़ को आप नियंत्रित कर सकते हैं, वह है किसी को वैसे ही प्यार करने का चुनाव करना जैसा वह है।
मुझे पता है यह अनुचित है। मुझे पता है यह निराशाजनक है। मुझे पता है यह हताशाजनक है और कभी-कभी तो दिल तोड़ने वाला भी होता है कि कोई आपके लिए नहीं बदलता। उन्हें रहने दो।
अब बारी है सिद्धांत के दूसरे भाग की, यानी 'मुझे करने दो' की। अब यह तय करने का समय है कि क्या यह आपके लिए कोई मायने रखता है। क्योंकि याद रखिए, आप हमेशा यह चुनने के हकदार हैं कि आप किससे और कैसे प्यार करते हैं।
आप तय कर सकते हैं कि यह आपके लिए समझौता तोड़ने वाली बात है या नहीं। समझौता तोड़ने वाली बात वह होती है जिसके साथ आप जीवन भर नहीं रह सकते। आइए जानते हैं कि आप यह कैसे पता लगा सकते हैं।
खुद से पूछिए: क्या आप इस व्यक्ति के साथ जीवन भर रह सकते हैं यदि वह कभी भी न बदले?
चाहे जवाब हां हो या ना, चरण E पर आगे बढ़ें क्योंकि इस रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए कुछ न कुछ खत्म होना जरूरी है।
चरण E: अपनी शिकायतें बंद करो या रिश्ता खत्म कर दो।

आप उस स्थिति में पहुँच चुके हैं जहाँ वे बदलने को तैयार नहीं हैं। आप इस मुद्दे पर गतिरोध में फँसे हुए हैं और आपको या तो इसे स्वीकार करना होगा या नहीं। आपको या तो शिकायत करना बंद करना होगा या रिश्ते को खत्म करना होगा। क्या आप सचमुच इस मुद्दे पर शिकायत करना बंद कर सकते हैं? क्या आप मन ही मन बड़बड़ाना, इसे उनके सिर पर थोपना, अप्रत्यक्ष रूप से आक्रामक व्यवहार करना और अपने दोस्तों से शिकायत करना बंद कर सकते हैं?
अगर आप उन्हें चुन रहे हैं, तो यह आपका फर्ज है कि आप उन्हें और खुद को वैसे ही स्वीकार करें जैसे वे हैं। मेरी शादी का उदाहरण लीजिए। मेरे एडीएचडी की वजह से क्रिस बहुत परेशान हो जाता है, और मैं समझती हूं क्यों। मैं अक्सर बहुत गड़बड़ कर देती हूं।
मैं अपने बर्तन सिंक में या डेस्क पर ढेर करके छोड़ देती हूँ, मैं अपनी चाबियाँ अक्सर खो देती हूँ, मेरा सारा सामान बाथरूम के सिंक के मेरे हिस्से में बिखरा रहता है, और जब भी हम कहीं जाते हैं तो मैं देर से पहुँचती हूँ।
क्रिस आमतौर पर कार में धैर्यपूर्वक मेरा इंतजार करता रहता है जबकि मैं घर में पागलों की तरह इधर-उधर भागती रहती हूँ, कुछ ऐसा ढूंढने के लिए जो मुझे मिल ही नहीं रहा... और यह तो मेल रॉबिन्स की अव्यवस्थित दुनिया का बस एक छोटा सा हिस्सा है।
पिछले कुछ सालों में, क्रिस ने मुझे कई बार बिठाकर इस बारे में अनगिनत बार बात की है। जैसे कि मैं गंदे टिशू काउंटर पर ही छोड़ देती हूँ और उन्हें कूड़ेदान में फेंकना भूल जाती हूँ। ("यह कितना गंदा है, मेल।") या फिर जब मैं इंस्टाग्राम पर स्क्रॉल करने में व्यस्त हो जाती हूँ तो वह कितना परेशान हो जाता है। ("क्या तुम अभी मेरी बात सुन भी रही हो?")
और मुझे पता है कि मेरे व्यवहार से उसे ऐसा लगता है कि मैं उसके समय का सम्मान नहीं करती या इस बात की परवाह नहीं करती कि मेरी अव्यवस्था उस पर क्या प्रभाव डालती है।
मैंने बदलने की कोशिश की है। मैं बदलना चाहती हूँ। मैं इस पर मेहनत भी करती हूँ। फिर भी बदलाव नहीं आया है। मैं हमेशा देर से पहुँचती हूँ। मैं सब कुछ भूल जाती हूँ। मैं घर में गंदगी फैलाती हूँ और उसे साफ नहीं करती। मुझे अपनी ये आदत बिल्कुल पसंद नहीं है। काश, मैं चुटकी बजाकर अपनी इस आदत को बदल पाती।

क्रिस समय का पाबंद है। व्यवस्थित है। शांत है। भरोसेमंद है। हमेशा से ऐसा ही रहा है और हमेशा ऐसा ही रहेगा। क्रिस चाहता है कि मैं भी उसके जैसा बन जाऊं। इससे उसकी जिंदगी आसान हो जाएगी। उसे मुझसे अधिक सहयोग और सम्मान मिलेगा।
लेकिन रिश्ते किसी को उसके असली रूप में प्यार करना सीखने के बारे में होते हैं, न कि उसके उस रूप में जैसा आप उसे बनाना चाहते हैं। जब आप 'उन्हें स्वीकार करो' सिद्धांत का पालन करना शुरू करेंगे, तो आप दूसरों को वैसे ही देखना सीखेंगे जैसे वे हैं, और फिर आपको समझ आएगा कि क्या स्वीकार करना है और क्या नहीं, यह तय करना आपके ऊपर है। इसी तरह आप अपनी शक्ति को बनाए रख सकते हैं। यह हमेशा आपकी प्रतिक्रिया में निहित होती है।
साथ ही, जैसे-जैसे आप सतही बातों को नज़रअंदाज़ करते जाएंगे जो कभी बदलने वाली नहीं हैं, आप शायद उन गहरी बातों को समझने लगेंगे जिन्हें आप अब तक हल्के में लेते रहे थे। उदाहरण के लिए, क्रिस की कई बातें मुझे पहले परेशान करती थीं, लेकिन मेरे पति की जो बात मुझे सबसे ज़्यादा पसंद है, वह है उनका दयालु, भरोसेमंद और शांत स्वभाव। मुझे कभी पता ही नहीं था कि मुझे किसी रिश्ते में इसकी ज़रूरत है। वहीं दूसरी ओर, उन्हें मेरा बेहिसाब उत्साह, अटूट वफ़ादारी और हास्यबोध बहुत पसंद है।
यही कारण है कि भले ही मेरा व्यवहार उसे कितना भी परेशान करे, यह उसके लिए कोई बड़ी समस्या नहीं है। क्रिस ने यह तय कर लिया है कि एक साथी के रूप में मैं जो कुछ भी प्रदान करती हूँ, वह मेरे एडीएचडी के कारण होने वाली परेशानियों से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।
क्रिस ने यह बात स्वीकार कर ली है कि मैं जीवन भर ऐसी ही रहूंगी। और उसने इस बात पर हंसना और इसके साथ जीना सीख लिया है। मेल को रहने दो... मेल। इसीलिए 'लेट देम थ्योरी' ने मेरे वैवाहिक जीवन को और मजबूत बनाया है। इसने मुझे क्रिस को उसके असली रूप में स्वीकार करना सिखाया है, और उसकी कमियों के बारे में शिकायत करना बंद करना सिखाया है... और इसका उल्टा भी।
आपको अपने रिश्तों में भी ठीक वैसी ही स्पष्टता मिलेगी। मेरी दोस्त और उसके पति के लिए, इसका मतलब यह हो सकता है कि जब वह सुबह उठकर बेसमेंट में पेलोटन वर्कआउट करने जाती है, तो वह उसे देर तक सोने देती है। और इसका मतलब यह है कि कपड़े पहनते समय वह एकदम शांत रहती है, न कि पहले की तरह बेडरूम का दरवाजा जोर से बंद करती है।

मैं यह उदाहरण इसलिए साझा कर रहा हूँ क्योंकि किसी को उसके वास्तविक स्वरूप में प्यार करना, उसकी बुराई करना बंद करने से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। आप अपने व्यवहार से यह दर्शाते हैं कि आप वास्तव में उसे उसके वास्तविक स्वरूप में प्यार करते हैं। आप दयालुता और विचारशीलता का परिचय देते हैं।

क्या आप वास्तव में अपने पार्टनर के साथ अनुकूल हैं?

इससे पहले मैंने आपसे यह सवाल पूछा था: क्या आप इस व्यक्ति के साथ जीवन भर रह सकते हैं यदि वह कभी भी न बदले?
और अगर आपका जवाब हो: "मुझे नहीं पता" या "नहीं?"
अगर आप अपनी शिकायत करने की आदत को सचमुच खत्म नहीं कर सकते, तो आप दूसरे व्यक्ति को स्वीकार नहीं कर सकते और उसे वैसे ही प्यार नहीं कर सकते जैसे वह है।
यह कोई दयालुतापूर्ण या स्नेहपूर्ण व्यवहार नहीं है। और अगर आप सुबह दरवाजा पटकना बंद नहीं कर सकते, या उनके बार-बार देर से आने पर अप्रत्यक्ष रूप से आक्रामक व्यवहार करना बंद नहीं कर सकते, तो यह भी दयालुतापूर्ण नहीं है।
किसी रिश्ते को खत्म करना है या नहीं, यह एक बेहद निजी फैसला है जो सिर्फ आप ही ले सकते हैं। मेरी दोस्त और उसके पति के मामले में, यह कोई मुश्किल फैसला नहीं है। उसकी बुरी आदतें रिश्ते को खत्म करने का कारण नहीं हैं। बिलकुल भी नहीं। वह उससे प्यार करती है।
वह जानती है कि रिश्ते को सफल बनाने के लिए उसे उसे स्वीकार करने और रिश्ते में अपने व्यवहार को बदलने के लिए और अधिक मेहनत करनी होगी। उसे अपने रिश्ते में अधिक करुणा और दयालुता लानी होगी। वह उसे प्रभावित करने की कोशिश करती रह सकती है, लेकिन अपेक्षाओं और शिकायतों को छोड़ना होगा। यह उसके बारे में है, उसके बारे में नहीं।
और चूंकि वह अपने स्वभाव को नहीं बदल रहा है, इसलिए इस रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए उसे अपने अतीत के स्वभाव को बदलना होगा।
लेकिन जब लोग यह जानने के लिए 'लेट देम थ्योरी' का उपयोग करने के बारे में सवाल पूछते हैं कि क्या वे सही व्यक्ति के साथ हैं, तो ज्यादातर लोग

अनुकूलता के मुद्दों से जूझते हैं। किसी के प्रति प्रतिबद्ध होना और उसके साथ अनुकूलता होना दो अलग-अलग बातें हैं।
किसी से प्यार हो जाना और ऐसा महसूस होना कि यह आपके पूरे जीवन का सबसे अविश्वसनीय रिश्ता है - और फिर समय के साथ आप दोनों अलग-अलग दिशाओं में बढ़ने लगते हैं, अलग-अलग चीजें चाहने लगते हैं, या यह महसूस करते हैं कि आप अलग-अलग इंसान बन गए हैं, यह बहुत आम बात है।
जब ऐसा होता है तो यह बेहद मुश्किल होता है, क्योंकि आपका प्यार खत्म नहीं हुआ होता। बस अब आप पहले की तरह एक-दूसरे के लिए उतने उपयुक्त नहीं रह गए हैं। मैंने कहा था कि किसी रिश्ते को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए दो चीजें आवश्यक हैं:
1. दोनों ही लोग रिश्ते को सफल बनाना चाहते हैं और इसे बेहतर बनाने
के लिए दोनों ही प्रयास करने को तैयार हैं।
2. जिन मुद्दों से समस्याएं उत्पन्न होती हैं, उनके लिए किसी भी व्यक्ति को अपने सपनों को त्यागने या अपने मूल्यों से समझौता
करने की आवश्यकता नहीं होती है।
आप शायद ऐसी स्थिति में हों जहाँ आप दोनों रिश्ते को सफल बनाना चाहते हों और इसके लिए मेहनत करने को भी तैयार हों। लेकिन जब तालमेल की समस्या हो, तो चाहे आप रिश्ते को बचाने के लिए कितनी भी मेहनत कर लें, फिर भी उसके सफल न होने की संभावना बहुत अधिक होती है।
जब ऐसा होता है तो इसे स्वीकार करना सबसे दुखद और कठिन चीजों में से एक है, और यह एक बेहद निजी फैसला होता है।
उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि आप किसी ब्रिटिश व्यक्ति से प्यार करते हैं और उसके साथ प्रतिबद्ध हैं, जो लंदन में अपने घर वापस जाना चाहता है, लेकिन आपने हमेशा अटलांटा में अपने परिवार के करीब रहने की कल्पना की है।
या फिर एक और उदाहरण जो अक्सर सामने आता है: आप में से एक को बच्चे चाहिए और दूसरे को नहीं।
आप इस बारे में बात कर सकते हैं। आप इस पर बहस भी कर सकते हैं। आप अपने साथी की यूरोप में अपने घर वापस जाने की इच्छा को समझते हैं और वे आपकी इच्छा न होने की वजह को समझते हैं। आपने बच्चे पैदा करने के फायदे और नुकसान पर चर्चा की है, लेकिन अपने भविष्य को लेकर कभी सहमति नहीं बन पाई। आप इस विषय

पर बार-बार बहस करते रहे हैं। पहले आप कह चुके हैं, "हमें अभी इस बारे में फैसला करने की ज़रूरत नहीं है।"
लेकिन अब वो समय आ गया है, और आप एक गतिरोध में फंस गए हैं।
वे जाना चाहते हैं। आप नहीं।
आपको बच्चे चाहिए। उन्हें नहीं चाहिए।
आप दोनों एक-दूसरे के प्रति पूरी तरह से समर्पित हैं... लेकिन हो सकता है कि अभी आप दोनों एक-दूसरे के अनुकूल न हों।
आपको कैसे पता चलेगा कि यह वाकई एक गंभीर समस्या है जिससे रिश्ता टूट सकता है?
आइए जानते हैं इसे कैसे पता लगाया जाए। मान लीजिए आप किसी ऐसे व्यक्ति से प्यार करते हैं जो हमेशा से लंदन में अपने घर वापस जाना चाहता है। और आप हमेशा से संयुक्त राज्य अमेरिका में अपने परिवार के करीब रहने का सपना देखते आए हैं।
आप खुद से पूछें: क्या आपको उनसे अलग होने का पछतावा उनके साथ लंदन जाने के पछतावे से ज़्यादा होगा? अगर आप जाने के लिए राज़ी हो जाते हैं, तो क्या आप अपने परिवार और दोस्तों को पीछे छोड़ने का फैसला करने पर अपने साथी से नाराज़ होंगे?
दोनों ही विकल्पों में दिल टूटने का दर्द निहित है।
एक विकल्प में आपको अपने परिवार के करीब रहने के सपने को छोड़ना होगा। दूसरे विकल्प में आपको उस व्यक्ति को छोड़ना होगा जो अब तक आपके जीवन का प्यार रहा है।
और हाँ, आपके साथी को भी ठीक वैसा ही दिल टूटने का दर्द झेलना पड़ रहा है क्योंकि वो भी समझौता करने को तैयार नहीं हैं। आपके साथी बदलने वाले नहीं हैं। वो लंदन जा रहे हैं। आपके साथ या आपके बिना। उन्हें जाने दीजिए।
और अब, मुझे एक विकल्प चुनने दीजिए। क्या मैं इस रिश्ते में रहने के लिए समझौता करने को तैयार हूँ?
सच तो यह है कि आपके रिश्ते में आने वाली 69 प्रतिशत समस्याएं सुलझने योग्य नहीं हैं। यह आंकड़ा दुनिया के सबसे प्रसिद्ध संबंध शोधकर्ताओं (जो कि विवाहित भी हैं) डॉ. जॉन और जूली गॉटमैन द्वारा किए गए 40 वर्षों के वैज्ञानिक शोध से प्राप्त हुआ है।

उन्होंने पाया है कि दंपतियों के बीच झगड़े का सबसे बड़ा कारण वे चीजें हैं जो कभी नहीं बदलेंगी: जैसे कि कोई व्यक्ति देर से आता है, या उतना महत्वाकांक्षी नहीं है जितना आप चाहते हैं, या वे हर सप्ताहांत टीवी के सामने बिताते हैं, या उनके शौक आपके शौक से अलग हैं, या वे अस्त-व्यस्त रहते हैं, या वे घर में रहना पसंद करते हैं, या उनके राजनीतिक विचार अलग हैं।
ये सभी आपके रिश्ते में मौजूद उन 69 प्रतिशत समस्याओं के उदाहरण हैं जिनका समाधान संभव नहीं है। इसीलिए यह आप पर निर्भर करता है कि आप अपने जीवन में सबसे गहरे स्तर पर किन चीजों को महत्व देते हैं। क्या आप इस बात पर समझौता कर सकते हैं यदि आपका साथी इसके लिए तैयार न हो?
कुछ लोगों के लिए, घर बदलना कोई बड़ी बात नहीं होगी। वे अपने जीवन के प्यार के साथ विदेश जाने का मौका पाकर बहुत खुश होंगे।
डॉ. जॉन गॉटमैन के शोध के अनुसार, यदि आप लगातार एक ही बात पर झगड़ते रहते हैं और बार-बार उसी बात को दोहराते रहते हैं, तो इसका कारण संभवतः आपके और आपके साथी के व्यक्तित्व और आपकी गहरी आशाओं और सपनों के बीच गहरा अंतर है।
दूसरे शब्दों में कहें तो, आप दोनों के लिए अलग-अलग चीज़ें मायने रखती हैं, और आपके दैनिक जीवन जीने के तरीके और जीवन में आप क्या अनुभव करना चाहते हैं, इसके बारे में आपकी अलग-अलग सोच है। डॉ. गॉटमैन के अनुसार, आपके रिश्तों में आने वाली लगभग सभी रुकावटें "अधूरे सपनों" से उत्पन्न होती हैं।
लंदन जाने को लेकर झगड़ रहे दंपत्ति या बच्चे पैदा करने को लेकर असहमत दंपत्ति का उदाहरण लीजिए। ये बड़े मुद्दे हैं। इसीलिए आप इन्हें नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते। ये आपके जीवन के बारे में आपके गहरे दृष्टिकोण से जुड़े हैं। यह एक बहुत ही निजी निर्णय है जो आपको लेना होगा।
लंदन जाना एक ऐसा फैसला लग सकता है जिस पर समझौता करना जायज़ है। लेकिन अगर आप हमेशा से बच्चे चाहते थे, तो आपको किसी के साथ एक दशक बर्बाद करने का पछतावा होगा, जब आप 40 की उम्र के आसपास जागेंगे और महसूस करेंगे कि यह वह चीज थी जो आप वास्तव में चाहते थे—और अब यह संभव नहीं है।
खुद से पूछिए, क्या इसके लिए मुझे अपना कोई सपना छोड़ना पड़ेगा? क्योंकि गॉटमैन परिवार के अनुसार, अगर ऐसा होता है, तो यह एक समस्या है।

क्या कोई बेहतर व्यक्ति है?

मैंने अपने शोध में यह भी पाया है कि आपमें से बहुत से लोग दीर्घकालिक प्रतिबद्ध संबंधों में हैं और सोचते हैं: क्या कोई बेहतर व्यक्ति कहीं और मौजूद है?
इसका जवाब है, आपको कभी पता नहीं चलेगा।
मुझे व्यक्तिगत रूप से लगता है कि यह चिंता डेटिंग संस्कृति, सोशल मीडिया और रोमांटिक कॉमेडी फिल्मों की वजह से पैदा हुई है। कोई भी इंसान परफेक्ट नहीं होता। हर किसी के अतीत में कुछ न कुछ परेशानियां होती हैं। हर किसी के पास कुछ न कुछ बोझ होता है। और उम्र बढ़ने के साथ-साथ यह बोझ भी बढ़ता जाता है।
अधिकांश लोगों ने इस समस्या का सामना नहीं किया है। केवल आप ही जानते हैं कि आप अपने सामने मौजूद चीज़ों की कद्र नहीं करते, या आप अपने जीवन को अधूरा देखते हैं। हो सकता है आपको लगता हो कि दूसरे की थाली में खाना हमेशा ज़्यादा स्वादिष्ट होता है।
सच तो यह है कि जहां आप पानी डालते हैं, वहां की घास ज्यादा हरी होती है। इससे मुझे उन दो चीजों की याद आती है जो एक दीर्घकालिक रिश्ते को सफल बनाने के लिए आवश्यक हैं:
1. दोनों ही लोग रिश्ते को सफल बनाना चाहते हैं और इसे बेहतर बनाने
के लिए दोनों ही प्रयास करने को तैयार हैं।
2. जिन मुद्दों से समस्याएं उत्पन्न होती हैं, उनके लिए किसी भी व्यक्ति को अपने सपनों को त्यागने या अपने मूल्यों से समझौता
करने की आवश्यकता नहीं होती है।
कभी न कभी आपको चुनाव करना ही पड़ता है। और इसका मतलब यह हो सकता है कि आप वही चुनें जो आपके ठीक सामने है।
लगभग 30 वर्षों से विवाहित होने के नाते, मैं आपको विश्वास दिला सकती हूँ कि हर जोड़े ने अपने रिश्ते में कुछ बेहद कठिन और डरावने दौर देखे हैं। और जिन जोड़ों ने एक-दूसरे का साथ देते हुए अपनी समस्याओं, संघर्षों और चुनौतियों का समाधान करने का फैसला किया, उनमें से किसी को भी इसका पछतावा नहीं है।

लेकिन मैं ऐसे बहुत से लोगों को जानता हूं जिनका तलाक हो चुका है और उन्हें इस बात का गहरा अफसोस है कि काश उन्होंने अपने रिश्ते को सफल बनाने के लिए थोड़ी और मेहनत की होती और अपनी समस्याओं का सामना करने का साहस पहले ही जुटा लिया होता।
शायद अगर उन्होंने खुलकर बातचीत की होती और थेरेपी ली होती, तो हालात कुछ और होते। क्योंकि, भले ही इससे उनका रिश्ता कायम न रहता, लेकिन अलग होने की प्रक्रिया और बच्चों के साथ अलग होने के बाद की स्थिति कहीं बेहतर हो जाती।
किसी रिश्ते को खत्म करना एक बेहद निजी और मुश्किल फैसला होता है, खासकर तब जब आप चाहते हों कि वह रिश्ता कामयाब हो। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप अपने अंदर की उस गहरी अंतरात्मा की आवाज पर भरोसा करें कि इस रिश्ते में कुछ तो गड़बड़ है।
आप यह बात जानते हैं, बस इसे स्वीकार करने से डरते रहे हैं। कभी-कभी रिश्ते को खत्म करना ही पड़ता है, इससे पहले कि वो आपको खत्म कर दे। अगर आपको अपने सपनों का पता है, तो आपको ऐसे रिश्तों की ज़रूरत है जो उन्हें हासिल करने में आपका साथ दें। अगर आप ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसके सपने और उम्मीदें आपसे अलग हैं, तो आप दोनों दुखी रहेंगे।
और देखिए, मेरे लिए इसे किताब में लिखना आसान है। और यह कहना भी आसान है कि उन्हें जाने दो। लेकिन जिससे आप अब भी प्यार करते हैं, उससे रिश्ता तोड़ना बिल्कुल भी आसान नहीं होता।
उस समय, आपको पहले से कहीं अधिक इस बात की कृतज्ञता होगी कि आपके पास 'लेट देम थ्योरी' है जो आपको इससे उबरने में मदद करेगी।

दिल टूटने से उबरना
मैं सीधे आपसे या आपके किसी प्रियजन से बात करना चाहता हूं जो दिल टूटने के दर्द से गुजर रहा हो।
यह आपके जीवन के सबसे कठिन अनुभवों में से एक होगा। और आप इससे पार पा लेंगे।
किसी रिश्ते के टूटने के बाद सबसे बुरी बात जो कोई आपसे कह सकता है, वह यह है कि आपको "खुद से प्यार करने" पर ध्यान देना चाहिए। यह दुनिया की सबसे

बुरी सलाह है, क्योंकि जब आप दिल टूटने के दर्द से गुजर रहे होते हैं, तो अक्सर आप खुद से नफरत करने लगते हैं।
आप हर बात पर सवाल उठाते हैं। आप सोचते हैं कि क्या आपको कभी दोबारा प्यार मिलेगा। आप अपनी पुरानी जिंदगी चाहते हैं और काश सब कुछ पहले जैसा हो जाता। आप वही सब कुछ चाहते हैं जो आपके पास पहले था। ऐसा लगता है जैसे आपका दिल टूट रहा है, और सच में टूट रहा है।
आप जो महसूस कर रहे हैं, वह शोक है। जिस जीवन की आपने कल्पना की थी, वह अब समाप्त हो गया है। किसी प्रियजन को खोने के अनुभव की तरह ही, जब आप हृदयविदारक होते हैं, तो आप शोक के सभी चरणों से गुज़रते हैं। और यह आपको पूरी तरह से जकड़ लेगा। कई दिनों, हफ़्तों, यहाँ तक कि महीनों तक, आप उस व्यक्ति के बारे में लगातार सोचते रहेंगे।
आपको दिन भर, हर दिन, उनके मैसेज भेजने, कॉल करने, उनके वॉइस मेमो सुनने, उनकी तस्वीरें देखने, उनकी लोकेशन चेक करने या उनकी ऑनलाइन स्टोरीज देखने की इच्छा को रोकना होगा।
मैं इस बारे में अपनी थेरेपिस्ट, ऐनी से बात कर रही थी, और उन्होंने समझाया कि:
यह दर्द इतना गहरा है क्योंकि उनसे जुड़ी हर चीज़ आपके तंत्रिका तंत्र से गहराई से जुड़ी हुई है। वे आपका हिस्सा रहे हैं और आप उनका हिस्सा रहे हैं। यही कारण है कि आप अब भी उनकी उपस्थिति महसूस कर सकते हैं और उनकी आवाज़ सुन सकते हैं। आपको उनसे हर दिन बात करने की इतनी आदत हो गई है, इसलिए स्वाभाविक रूप से आप उनसे संपर्क करना चाहते हैं। हाँ, आप उन्हें याद करते हैं, लेकिन आपका तंत्रिका तंत्र हमेशा उन्हें और उन तरीकों को याद करता है जिनसे वे आपके जीवन के अनुभव से जुड़ गए हैं। यह सामान्य है।

वह दिल टूटने के दर्द के तंत्रिका संबंधी, शारीरिक क्रियात्मक और तंत्रिका रासायनिक पहलुओं को समझा रही थी। जब आप सड़क पर चलते हैं या अपनी कार चलाते हैं, तो आप कल्पना करेंगे कि वे आपके बगल में हैं। जब आपके मन में कोई विचार आता है, तो आप लगभग सुन सकते हैं कि वे आपको क्या जवाब देंगे। अगर कुछ अच्छा होता है, तो आप उन्हें बताना चाहेंगे। अगर आपके परिवार में कुछ बदलाव आता है, तो आप चाहेंगे कि आप उन्हें बता सकें। सिर्फ आपका दिल ही नहीं टूट रहा, बल्कि आपके जीवन की ये सारी आदतें टूट रही हैं। आपके शरीर की कार्यप्रणाली, आपका तंत्रिका तंत्र, आपके मन के विचार, आपके दिल में बसी तस्वीरें, और वो गाने जो आप सुना करते थे। जब आप काम पर

जाने के लिए तैयार होते हैं, जब आप दिन के अंत में बिस्तर पर जाते हैं और सुबह अकेले उठते हैं, तब भी ये सब आपके दिमाग में घूमते रहते हैं।
आप उनसे मिलने की आशंका और उम्मीद में जिएंगे। आप दूर से तस्वीरों में उनके जीवन की झलक देखेंगे। आपको उस दिन का डर सताएगा जब आपको पता चलेगा कि उन्हें कोई और मिल गया है। ब्रेकअप का सबसे मुश्किल हिस्सा यही है कि आपको इससे गुजरना पड़ता है।
इससे बचा नहीं जा सकता। आप इसे अपने शरीर की हर कोशिका में महसूस करते हैं क्योंकि आपको उनके साथ रहने के अनुभव को भूलना पड़ता है और उनके बिना अपना जीवन फिर से जीना सीखना पड़ता है। यही कारण है कि इतने सारे लोग इतने लंबे समय तक उनके साथ बने रहते हैं।
उन्हें ऐसा करने देना इसे आसान नहीं बनाएगा। उन्हें ऐसा करने देना दर्द को दूर नहीं करेगा। मेरी थेरेपिस्ट ऐनी का दिल टूटने के मामले में एक नियम है: 30 दिनों तक कोई संपर्क नहीं। इसका कारण यह है कि किसी भी तरह का संपर्क— फोटो देखना, उनकी आवाज़ सुनना—आपके तंत्रिका तंत्र में मौजूद सभी पुरानी आदतों को सक्रिय कर देगा, और इस व्यक्ति के साथ बिताए जीवन को भुलाने की प्रक्रिया में आपको वास्तव में एक कदम पीछे हटने पर मजबूर कर देगा।
यही सबसे मुश्किल हिस्सा है। और आपको कम से कम तीन महीने तक इस दौर से गुजरना होगा। शोध के अनुसार, ब्रेकअप के बाद शोक से उबरने में इतना ही समय लगता है, जिसके बाद आप थोड़ा बेहतर महसूस करने लगते हैं।
11 सप्ताह बीतने तक 71 प्रतिशत लोग बेहतर महसूस करने लगते हैं। मैं इसे एक उदाहरण के रूप में प्रस्तुत कर रहा हूँ ताकि आपको यह तसल्ली रहे कि हाँ, स्थिति में सुधार होगा। हो सकता है 11 दिनों में सुधार हो जाए। हो सकता है 11 सप्ताहों में सुधार हो जाए। हो सकता है थोड़ा अधिक समय लगे। लेकिन सुधार अवश्य होगा।
लेट देम थ्योरी आपको इस दौर से गुज़रने, इससे सीखने और इससे अधिक मजबूत होकर, खुद से और अपने जीवन में जो आप चाहते हैं और जिसके आप हकदार हैं, उससे अधिक जुड़ाव महसूस करने में मदद करेगी। लेकिन, जब आप इस पहले चरण में हों, तो बस खुद को इसमें शामिल होने दें। मुझे इसमें शामिल होने दें।
मुझे शोक मनाने दो। मुझे कई दिनों तक बिस्तर पर रोने दो। मुझे बार-बार यह कहानी सुनाने दो कि इसका अंत कैसे हुआ। मुझे किसी से संपर्क करने से रोकने दो। मुझे अवसादग्रस्त अवस्था में रहने दो।

यह सारा दुख दिल टूटने पर मानसिक रूप से स्वस्थ प्रतिक्रिया है। और जब आप तैयार हों, तो कुछ ऐसी बातें हैं जो शोध के आधार पर आपको यह स्वीकार करने में मदद करेंगी कि रिश्ता खत्म हो गया है और अब आपके लिए अपने जीवन को फिर से संवारने और आगे बढ़ने का समय है।
यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं जिनसे आप अपनी घबराहट को शांत करने और इस ब्रेकअप से स्वस्थ तरीके से उबरने की शुरुआत कर सकते हैं—क्योंकि समय घावों को नहीं भरता। महत्वपूर्ण यह है कि आप उस समय का सदुपयोग कैसे करते हैं:
1. सभी पर्यावरणीय कारकों को हटा दें।
हर उस चीज़ को हटा दें जो आपको उनकी याद दिलाती है—छोटी-मोटी चीज़ें, शर्ट, तस्वीरें—और उन्हें नज़रों से ओझल कर दें। उस व्यक्ति की यादें आपके शरीर और मन में इतनी गहराई से बसी हुई हैं कि उन्हें देखने मात्र से ही आप आगे नहीं बढ़ पा रहे हैं। आपको उन्हें जलाने की ज़रूरत नहीं है। आप उन्हें एक डिब्बे में रख सकते हैं और जब आपके पास समय, जगह और इन सभी भावनाओं से दूरी हो, तब उन्हें देख सकते हैं।
2. अपने बेडरूम को थोड़ा नया रूप दें।
संभवतः आपने अपना काफी समय बेडरूम में बिताया होगा। बेडरूम को नया रूप देना वाकई एक नए अध्याय की शुरुआत का संकेत देता है। एक दीवार को पेंट करें या आकर्षक रिमूवेबल वॉलपेपर लगवाएं। नई चादरें और कंबल लें। फर्नीचर को इधर-उधर करें। इससे वाकई फर्क पड़ता है।
3. दोस्तों, भाई-बहनों, चचेरे भाई-बहनों और सहकर्मियों से संपर्क करें।
उस व्यक्ति के चले जाने से एक खालीपन आ गया है जिसे भरना ज़रूरी है। आपको सहारे की ज़रूरत है, इसलिए मदद मांगें। इसमें शर्मिंदा होने की कोई बात नहीं है। हर कोई ब्रेकअप से गुज़रता है और समझता है कि यह कितना दर्दनाक हो सकता है। अगले कुछ महीनों में लोगों से कहें कि वे आपका हालचाल पूछें और आपको टहलने या साथ में डिनर पर बुलाएँ ताकि आप घर से बाहर निकल सकें।
4. अपना कैलेंडर भरें।
अपने इलाके में होने वाले कार्यक्रमों की जानकारी लें और टिकट खरीदें ताकि आप किसी प्रदर्शनी को देखने या शहर से बाहर रहने वाले किसी दोस्त से

मिलने जाने के लिए प्रतिबद्ध रहें। दोस्तों से संपर्क करें और योजनाएँ बनाएँ ताकि आपका कैलेंडर खाली न दिखे, बल्कि व्यस्त रहे। ध्यान भटकाना वाकई मददगार होता है। खाली दिमाग से बुरा ब्रेकअप का कोई कारण नहीं होता। अगर आपके पास खुद को व्यस्त रखने के लिए कुछ नहीं होगा, तो आप उनके बारे में सोचकर खुद को व्यस्त कर लेंगे।
5. कोई ऐसी चुनौती चुनें जिसे आप हमेशा से करना चाहते थे।
चाहे वो कोई पहाड़ हो जिस पर चढ़ने का आपका सपना रहा हो, कोई ट्रायथलॉन जिसके लिए आपने कभी ट्रेनिंग का समय नहीं निकाला हो, कोई क्लास हो जिसे आप हमेशा से लेना चाहते थे, या फिर गिटार सीखना हो, ये बिल्कुल सही समय है।
खुद को ये चुनौती दें ताकि आप अपने लिए कुछ ऐसा कर सकें जिस पर आपको गर्व हो। इससे बेहतर एहसास और कोई नहीं।
6. अपने आप से यह सवाल पूछते रहें।
अगर आपको पता होता कि आपके जीवन का प्यार बस आने ही वाला है और यह ब्रेकअप आपको उनसे मिलने के एक कदम और करीब ला रहा है, तो आप अकेले रहते हुए अपनी रातें और सप्ताहांत कैसे बिताएंगे?
ब्रेकअप के बाद लोगों को सबसे बड़ा डर यही लगता है कि वे हमेशा अकेले रहेंगे और उन्हें कभी भी वैसा अच्छा साथी नहीं मिलेगा जैसा कि वो व्यक्ति था। लेकिन यह सच नहीं है, और अकेलेपन में अपना समय कैसे बिताना है, इस बारे में सोच-समझकर निर्णय लेने से आपके दिमाग को यह संकेत मिलता है कि आप वास्तव में मानते हैं कि आप हमेशा अकेले नहीं रहेंगे—और आपको इस समय का भरपूर फायदा उठाना चाहिए।
एक और बात: बदला लेने के लिए डाइटिंग न करें।
दिल टूटने को बहाना बनाकर वज़न कम करना, जिम में जाकर अच्छी बॉडी बनाना या किसी भी तरह से खुद को ज़्यादा आकर्षक बनाना, ताकि अपने एक्स को वापस पा सको या उन्हें चिढ़ा सको, ये सब करना बहुत बड़ी गलती है। ऐसा मत करो। इसका मतलब है कि तुम अब भी अपने एक्स के पीछे भाग रहे हो और वो अब भी तुम्हारी रोज़मर्रा की प्रेरणा का अहम हिस्सा हैं।
अगर आप जिम जाकर खुद को फिट करना चाहते हैं, तो बहुत बढ़िया। अगर आप अपना ख्याल रखना चाहते हैं और सेहतमंद आदतों को प्राथमिकता देना चाहते हैं, तो भी शानदार। लेकिन यह सब उनके लिए मत कीजिए। यह सब अपने लिए कीजिए।

सबसे महत्वपूर्ण बात... इसे समय दें।
समय सारे घाव नहीं भरता। आप अपने समय का सदुपयोग कैसे करते हैं, यही मायने रखता है। चाहे आप कितने भी व्यस्त हो जाएं या कितना भी बेहतर महसूस करने लगें, जो कुछ भी हुआ है उसे समझने में समय लगेगा। समय लगने दीजिए... क्योंकि समय लगेगा। अक्सर, इसमें बहुत समय लगता है। लेकिन अगर आप हर दिन उठकर एक कदम आगे बढ़ते रहेंगे, तो एक दिन आप उठेंगे और महसूस करेंगे कि आप न केवल बेहतर महसूस कर रहे हैं, बल्कि आप बेहतर हो चुके हैं।

आप अपने जीवन का प्यार हैं
प्यार, दिल टूटने और इन सबके बीच की चुनौतियों का सामना करते हुए, यह समझना ज़रूरी है कि एक रिश्ता आपको प्यार के लायक नहीं बनाता: आपका अस्तित्व ही आपको प्यार के लायक बनाता है। आप जन्म से लेकर मृत्यु तक अपना पूरा जीवन केवल एक ही व्यक्ति के साथ बिताएंगे: आप खुद। आप ही अपने जीवन का एकमात्र प्यार हैं।
इस पूरी किताब में हमने आपके दूसरों के साथ संबंधों पर ध्यान केंद्रित किया है। दूसरों को समस्या बनाना कैसे बंद करें, और अपने संबंधों को आनंद, अर्थ और जुड़ाव के सबसे बड़े स्रोतों में कैसे बदलें। लेकिन एक रिश्ता ऐसा है जो इन सभी का आधार है, और वह है आपका खुद से रिश्ता।
चाहे आप सिंगल हों, डेटिंग कर रहे हों, शादीशुदा हों या दिल टूटने के दर्द से उबर रहे हों, अद्भुत रिश्ते बनाने की शक्ति आपके भीतर ही मौजूद है। 'लेट देम थ्योरी' ने आपको मानवीय अंतर्संबंधों की जटिलताओं को समझना, दूसरों को उनके व्यक्तित्व के अनुरूप स्वीकार करना और अपने व्यवहार को चुनकर अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करना सिखाया है। लेकिन अब समय आ गया है कि आप अपने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण रिश्ते पर, यानी स्वयं के साथ अपने रिश्ते पर, अपनी सीखी हुई हर बात को लागू करें।
उन्हें वैसे ही रहने दो जैसे वे हैं, ताकि तुम अंततः मुझे वैसे ही रहने दे सको जैसे मैं हूं।
आपने यह जान लिया है कि दूसरे लोग खुशी, बेहतर स्वास्थ्य, सहारा, प्यार और जुड़ाव के सबसे बड़े स्रोतों में से एक हो सकते हैं। आप इन सब के और इससे भी अधिक के हकदार हैं। आप ऐसे रिश्तों के हकदार हैं जो आपको ऊपर उठाएं, आपकी आत्मा को पोषण दें और आपके आत्म-सम्मान और प्रेम को दर्शाएं। लेकिन

यहाँ मुख्य बात यह है: इन अद्भुत रिश्तों की नींव इस बात पर टिकी है कि आप खुद के साथ कैसा व्यवहार करते हैं।
क्या आप अपनी सीमाओं का सम्मान करते हैं? क्या आप स्वयं के प्रति वही करुणा और दया भाव रखते हैं जो आप अपने प्रियजनों के प्रति रखते हैं? क्या आप दूसरों की स्वीकृति की प्रतीक्षा किए बिना अपने सपनों को पूरा करने की अनुमति देते हैं?
आप ही एकमात्र ऐसे व्यक्ति हैं जिनके साथ आप अपना पूरा जीवन बिताने की गारंटी रखते हैं। यह कोई घिसा-पिटा वाक्य नहीं है; यह एक सच्चाई है। तो, आप अपने साथ किस तरह का रिश्ता रखना चाहते हैं? मैं आपको सतही तौर पर खुद से प्यार करने के लिए नहीं कहूँगा। लेकिन मैं आपको यह ज़रूर बताऊँगा कि आपके पास एक विकल्प है—अपनी ज़रूरतों, अपनी इच्छाओं और अपनी खुशी को प्राथमिकता देने का विकल्प।
इसका मतलब स्वार्थी बनना या दूसरों से दूरी बनाना नहीं है। इसका मतलब यह समझना है कि आप खुद को जो प्यार, सम्मान और देखभाल देते हैं, वही आपके जीवन के हर रिश्ते के लिए मानक तय करता है। जब आप दूसरों से प्रशंसा पाने की चाह छोड़ देते हैं और खुद को सम्मान देना चुनते हैं, तो आप दुनिया को एक सशक्त संदेश देते हैं कि आपके साथ कैसा व्यवहार होना चाहिए।
खुश रहने के लिए, अपने जुनून को पूरा करने के लिए, खुलकर अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए, या अपने सपनों की जिंदगी जीने के लिए आपको किसी और की अनुमति की जरूरत नहीं है। आपको सिर्फ अपनी अनुमति चाहिए। आपने दूसरों से प्यार, स्वीकृति या अनुमोदन पाने के लिए बहुत समय इंतजार किया है। लेकिन सच्चाई यह है कि आप जो कुछ भी खोज रहे हैं, वह सब आपसे ही शुरू होता है। 'लेट देम थ्योरी' दूसरों के साथ रिश्तों को समझने का सिर्फ एक साधन नहीं है; यह आपको खुद के साथ प्यार, सम्मान और दयालुता से पेश आने का मार्गदर्शन भी देती है, जिसके आप हकदार हैं। उन्हें वैसे ही रहने दें जैसे वे हैं। लेकिन इससे भी ज़्यादा ज़रूरी है कि आप खुद को वैसे ही रहने दें जैसे आप सच में हैं।
मुझे अपनी खुशी को प्राथमिकता देने दीजिए।
मुझे अपने सपनों को पूरे जुनून के साथ साकार करने दो।
मुझे अपनी शांति की रक्षा करने वाली सीमाएं निर्धारित करने दें।
मुझे ऐसे रिश्ते चुनने दें जो मुझे उत्साहित और प्रेरित करें।

मुझे खुद से इतना प्यार करने दो कि जब चीजें काम करना बंद कर दें तो मैं उनसे दूर जा सकूं।
यह सही साथी, सही दोस्त या सही अवसर के आने का इंतजार करने की बात नहीं है। यह इस बात को पहचानने की बात है कि आप अपनी खुशी, अपनी संतुष्टि और अपने आनंद के स्रोत स्वयं हैं। जब आप इस बात को पूरी तरह से स्वीकार कर लेते हैं, तो बाकी सब कुछ अपने आप ठीक हो जाता है।
तो, जैसे ही आप पन्ना पलटते हैं और आगे बढ़ते हैं, यह याद रखें: आप ही अपने जीवन का प्यार हैं। और वह जीवन जो आप बनाते हैं—सार्थक रिश्तों, आनंद और संतुष्टि से भरपूर—इस बात से शुरू होता है कि आप खुद से कैसे प्यार करना चुनते हैं। मुझे करने दो।
चलिए अब इस चर्चा को समाप्त करते हैं और उस अद्भुत सफर को याद करते हैं जो आपने अभी-अभी तय किया है। आपने सीखा है, आपका विकास हुआ है, और आपने यह पाया है कि जिस जीवन और प्रेम के आप हकदार हैं, उसे पाने की शक्ति हमेशा से आपके भीतर ही रही है। और इस पूरे अध्याय में आपने यह भी सीखा है कि खुद के लिए सबसे अच्छे तरीके से कैसे आगे बढ़ें और उस प्रेम को चुनें जिसके आप हकदार हैं।
आज तक, आप अपने हक से कम प्यार स्वीकार करते रहे हैं। 'लेट देम थ्योरी' आपको अपनी अहमियत पहचानने, आपके साथ अच्छा व्यवहार न करने वालों को छोड़ने और ऐसे व्यक्ति को खोजने पर ध्यान केंद्रित करने की शक्ति देती है जो वास्तव में आपके लायक हो।
1. समस्या: आप अपने हक से कम प्यार स्वीकार कर रहे हैं। आप ऐसे लोगों
के पीछे भाग रहे हैं जो प्रतिबद्ध नहीं हैं, या अपना समय ऐसे
लोगों पर बर्बाद कर रहे हैं जो आपसे प्यार नहीं करते, या आप अपने
साथी को वैसे ही स्वीकार करने और प्यार करना सीखने से इनकार कर
रहे हैं जैसे वे हैं। आपके रिश्तों में दूसरों का कोई बस नहीं चलता, आपका ही बस चलता है। अब समय आ गया है कि आप अपना रवैया बदलें।
2. सच बात यह है कि रिश्ते किसी को उसके असली रूप में प्यार करना सीखने के बारे में होते हैं, न कि उसके उस रूप में जिसे आप देखना चाहते हैं। डेटिंग में, इसका मतलब है लोगों को उनके व्यवहार से अपना असली रूप प्रकट करने देना। रिश्तों में, इसका मतलब है लोगों

को वैसे ही स्वीकार करना जैसे वे हैं, और उन्हें इसलिए दंडित न करना क्योंकि वे वैसे नहीं हैं जैसा आप उन्हें देखना चाहते हैं। इसका मतलब यह भी है कि जब कोई आपकी इच्छा के अनुसार न हो, तो मुश्किल बातचीत करना और कठिन निर्णय लेना।
3. समाधान: 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का उपयोग करके, आप समझेंगे कि प्रेमपूर्ण संबंध बनाना आपकी ज़िम्मेदारी है, और आपकी शक्ति
लोगों के व्यवहार को उसके मूल रूप में स्वीकार करने और अपने व्यवहार को बदलने में निहित है। तभी आप उस प्रेम को आकर्षित करने
के लिए तैयार होते हैं जिसके आप वास्तव में हकदार हैं और अपने
मौजूदा रिश्तों में अलग तरह से व्यवहार करते हैं, जिससे गहरा
प्रेम संभव हो पाता है। आपका स्वागत है इस परिवर्तन में।
जब आप कहते हैं "उन्हें रहने दो", तो आप लोगों को वैसे ही स्वीकार करते हैं जैसे वे हैं, और उनके व्यवहार को सत्य मानते हैं। जब आप कहते हैं "मुझे रहने दो", तो आप यह चुनते हैं कि आपके जीवन में प्रेम किस प्रकार प्रकट होगा।
प्यार के पीछे भागना बंद करो, उसे चुनना शुरू करो।

निष्कर्ष

आपका लेट मी युग आ गया है

इस किताब में हमने और आपने दूसरों के बारे में बहुत बातें की हैं: उनके विचार, उनकी भावनाएँ और उनके कार्यों से आपको जो झुंझलाहट, गुस्सा, निराशा या हताशा होती है। लेकिन यह किताब असल में दूसरों के बारे में नहीं है। यह आपके बारे में है।
अगर आपको लगता है कि यह सब उनके बारे में है, तो आप असल बात समझ नहीं पाए हैं। अगर आपको अब भी लगता है कि समस्या दूसरे लोग हैं, तो आपको वापस जाकर यह पूरी किताब दोबारा पढ़नी चाहिए। सच्चाई सीधी-सी है: शक्ति आपके हाथ में है। और आप ही हैं जो इसे दूसरों को दे रहे हैं।
कल्पना कीजिए कि आप एक ऐसे आकाश के नीचे खड़े हैं जो लगातार बदलता रहता है — कभी साफ और नीला, कभी बादलों से भरा, या तूफानों से गरजता हुआ। आपने उस आकाश को साफ रखने के लिए, बादलों को हटाने की प्रार्थना करने के लिए, अनंत धूप की उम्मीद में कितना समय और ऊर्जा खर्च की है। लेकिन आकाश को आपकी इच्छा से कोई फर्क नहीं पड़ता। वह अपना काम करता रहेगा, चाहे आप कुछ कहें या न कहें।
जीवन का निर्णायक क्षण तब आता है जब आपको यह अहसास होता है: आकाश की सुंदरता बादलों या तूफानों की उपस्थिति से कम नहीं होती। वास्तव में, इसकी विविधता और अनिश्चितता ही इसे वास्तव में भव्य बनाती है। तूफान शांति को और निखारते हैं; बादल सूर्य को और अधिक अनमोल बनाते हैं। यही बात आपके जीवन पर भी लागू होती है।
आप अनियंत्रित को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं, दुनिया को अपनी अपेक्षाओं के अनुरूप ढालने का प्रयास कर रहे हैं। लेकिन क्या होगा यदि आप इसके बजाय, दुनिया आपके सामने जो भी चुनौतियाँ पेश करे, उस पर अपनी प्रतिक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें? आप मौसम को तो नहीं बदल सकते, लेकिन आप यह बदल सकते हैं कि यह आपको कैसे प्रभावित करता है।
आपके आसपास चाहे जो भी घटित हो, आप ही तय करते हैं कि उसका आप पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

आप तय करते हैं कि किसी प्रियजन की टिप्पणी आपके आत्मसम्मान को ठेस पहुंचाती है या उसे नज़रअंदाज़ कर देती है। आप तय करते हैं कि आपके बुरे अनुभवों से आपके मानदंड कम होते हैं या आप और भी अधिक सतर्क हो जाते हैं। आप तय करते हैं कि किसी और की सफलता आपको हार मानने पर मजबूर करती है या आपको और भी अधिक मेहनत करने के लिए प्रेरित करती है।
यह इतना आसान है। शक्ति आपके पास है।
यह अहसास आसमान के असली स्वरूप को समझने जैसा है। जो बादल कभी आपको परेशान करते थे, अब वे एक विशाल, निरंतर बदलते हुए अद्भुत दृश्य का हिस्सा लगते हैं। जो तूफान कभी आपको डराते थे, अब वे शक्ति और सुंदरता के क्षण बन जाते हैं, जो आपको सहनशीलता और शक्ति सिखाते हैं। आप समझने लगते हैं कि आसमान की अनिश्चितता ही उसे इतना भव्य और इतना आकर्षक बनाती है।
ज़रा इस पर गौर कीजिए। आसमान अपना काम करता रहेगा—बादल घिरेंगे, तूफान आएंगे और सूरज अपनी मर्ज़ी से चमकेगा। आप इसे नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन आप इसके नीचे अपने व्यवहार को नियंत्रित कर सकते हैं। आप छाता लेकर चल सकते हैं; आप बारिश में नाच सकते हैं; ज़रूरत पड़ने पर आप सूरज का पीछा कर सकते हैं।
आपके आस-पास के लोग और परिस्थितियाँ मौसम की तरह होती हैं। सच तो यह है कि आप दूसरों को कभी नियंत्रित नहीं कर सकते—वे कैसे सोचते हैं, कैसे व्यवहार करते हैं, वे आपसे प्यार करते हैं या नहीं, या किराने की दुकान पर वे आपको कितनी जल्दी देखते हैं।
तो आखिर आप उन्हें अपने ऊपर इतना नियंत्रण क्यों देंगे जितना आपने अब तक दिया है?
आप अपनी गोपनीयता, मन की शांति, खुशी और सपनों जैसी अनमोल चीजों को अपने आसपास के लोगों की सनक और मनोदशा के भरोसे क्यों सौंपेंगे?
यदि आप दूसरों की चिंताओं, कार्यों, असुरक्षाओं और विचारों से प्रभावित नहीं होते हैं, तो आप स्वयं को दूसरों की चिंताओं, कार्यों, असुरक्षाओं और विचारों से प्रभावित होने देते हैं। यदि आप स्वयं को मुक्त नहीं करते हैं, तो आप जीवन में अपनी इच्छाओं को भाग्य के भरोसे छोड़ देते हैं।
खुद से पूछिए, और मेरा मतलब है सचमुच खुद से पूछिए: अगर वह सारी ऊर्जा और समय जो आप वास्तविकता का विरोध करने में लगाते हैं—जैसे कि लाइन जल्दी आगे बढ़ने की चाहत, लोगों के जवाब मिलने की चाहत, बॉस द्वारा आपकी काबिलियत

को पहचानने की चाहत, ज़्यादा दोस्त बनाने की चाहत, लोगों द्वारा पसंद किए जाने की चाहत, परिवार द्वारा आपके करियर में बदलाव का समर्थन करने की चाहत — अगर ये सारे विचार, भावनाएँ और दिन के अनमोल पल किसी ऐसी चीज़ में लगाए जाते जो आपके लिए सचमुच मायने रखती, तो आप कहाँ होते? आप कौन होते? आपने क्या हासिल किया होता?
लेट देम का उपयोग न करने का यही नुकसान है।
अब उन सभी छूटे हुए अवसरों के बारे में सोचें—वे लोग जिनसे आप मिलना चाहते थे, वह करियर जिसे आप अपनाना चाहते थे, वह संगीत, वह स्टैंड-अप कॉमेडी, वह किताब जो आपने कभी नहीं लिखी, वह तस्वीर जो आपने कभी पोस्ट नहीं की, वह यात्रा जिसकी बुकिंग आपने नहीं की, वह बात जिसे कहने से आप डरते थे, वह व्यक्ति जिससे प्यार करने से आप डरते थे।
लेट मी का उपयोग न करने का यही नुकसान है।
क्या आप वाकई इतनी कीमत चुका सकते हैं? मुझे पता है कि मैं नहीं चुका सकता। हम सभी को यह बहाना ढूंढना पसंद होता है कि जिन लोगों के पास वो सब कुछ है जो हम चाहते हैं, वे किसी न किसी तरह हमसे अलग क्यों हैं: वे धनवान परिवार में पैदा हुए थे। वे अधिक आकर्षक हैं। उनका जीवन आसान रहा है। वे भाग्यशाली रहे हैं।
मुझे यह बताते हुए खेद हो रहा है, लेकिन यह बहाना है। आपमें और उन लोगों में कोई अंतर नहीं है जो असाधारण उपलब्धियां हासिल कर रहे हैं। वे खास नहीं हैं।
लेकिन एक बात तो पक्की है कि उन्होंने समझ ली है: वे अपने सपनों को दुनिया से भटकने नहीं देते। उन्होंने आसमान में रास्ता खोजना, मौसम को उसके हाल पर स्वीकार करना और चाहे कुछ भी हो जाए, अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ते रहना सीख लिया है। एक समय ऐसा आया जब वे दूसरों की राय की चिंता करते-करते थक गए और खुद को काम में जुट जाने के लिए मजबूर कर लिया।
वे हर दिन जागने और अपने कार्यों के माध्यम से बार-बार यह साबित करने पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करते हैं कि वे अपने जीवन के लिए जो दृष्टिकोण रखते हैं, उसके योग्य और हकदार हैं।
हर दिन जब आप दूसरों की राय के डर, दोस्ती को लेकर तनाव, या किसी के प्रतिक्रिया देने की चिंता को फोन करने, आवेदन भरने, बिजनेस प्लान पर काम करने, डाइट शुरू करने या मेहनत करने से रोकते हैं, तो आप खुद को पीछे खींच

रहे होते हैं। आप अपनी क्षमता को खुद से छीन रहे होते हैं। आप स्थिर खड़े रहते हैं जबकि जीवन आपके चारों ओर आगे बढ़ता रहता है।
उन लाखों छोटी-छोटी बातों पर अपना दिमाग बर्बाद करना बंद करो जिनका कोई महत्व नहीं है। अब समय आ गया है कि तुम अपने दिन का हर पल उन अद्भुत चीजों के लिए इस्तेमाल करो जिन्हें करने की क्षमता तुममें है।
लोगों की सोच के डर को अपने ऊपर हावी न होने दें। अब समय आ गया है कि आप अपने सपनों को निडरता, दृढ़ता और बिना किसी हिचकिचाहट के पूरा करें। दूसरों की भावनाओं का ख्याल रखना बंद करो। अब समय आ गया है कि तुम अपनी शांति की रक्षा करो।
दूसरों की सफलता से निराश होना बंद करो। अब काम पर लगने का समय है।
अपनी सामाजिक जिंदगी को दूसरों की जिम्मेदारी बनाना बंद करें। अब समय आ गया है कि आप अब तक की सबसे बेहतरीन दोस्ती बनाएं।
जो लोग बदलना नहीं चाहते, उन्हें बदलने की कोशिश करना बंद करो। अब समय आ गया है कि बड़ों को उनकी मर्ज़ी के मुताबिक जीने दिया जाए।
जो लोग संघर्ष कर रहे हैं, उन्हें बचाने की कोशिश करना बंद करो। अब समय आ गया है कि दूसरों को अपने तरीके से ठीक होने दिया जाए।
लोगों को आपसे प्यार करवाने की कोशिश में अपना समय बर्बाद करना बंद करो।
अब समय आ गया है कि तुम उस प्यार को चुनो जिसके तुम हकदार हो।
अब समय आ गया है कि आप अपनी शक्ति और अपने जीवन को पुनः प्राप्त करें।
लेट देम थ्योरी आपकी शक्ति को वापस पाने की कुंजी है।
आप वो जीवन जी सकते हैं जो आप हमेशा से चाहते थे। आप करोड़पति बन सकते हैं।
आप अपने सपनों की खूबसूरत प्रेम कहानी जी सकते हैं। आप ऐसा करियर बना सकते हैं जो आपको चुनौती दे और संतुष्टि प्रदान करे।
सवाल यह है कि क्या आप खुद को ऐसा करने देंगे?
क्योंकि आपको कोई और नहीं रोक सकता। सब कुछ आप पर निर्भर है।
लेट देम थ्योरी का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा यह समझना है कि आप अपनी खुशी के लिए स्वयं जिम्मेदार हैं। आप अपनी ऊर्जा और अपने व्यवहार के लिए जिम्मेदार हैं। आप हर दिन जागकर उन चीजों पर प्रगति करने के लिए काम करने के लिए जिम्मेदार हैं जो आपके लिए मायने रखती हैं। आप यह तय करने के लिए जिम्मेदार हैं कि आपके लिए क्या मायने रखता है। आप सच बोलने के लिए जिम्मेदार हैं, भले ही वह कितना भी कठिन क्यों न हो। आप अपने जीवन के लिए

भुगतान करने के लिए जिम्मेदार हैं। कोई भी आपका ऋणी नहीं है, लेकिन आप स्वयं के लिए सब कुछ हैं।
अगर आप उस मुकाम पर नहीं हैं जहाँ आप होना चाहते हैं, तो अच्छी खबर यह है कि इसके लिए आप पूरी तरह से जिम्मेदार हैं। और इससे भी अच्छी खबर यह है कि जिस पल आप ठान लें, आप इसे बदल सकते हैं।
आपने दूसरों, उनकी भावनाओं, उनके विचारों और उनके कार्यों में इतना उलझे रहने में कई साल बर्बाद कर दिए हैं। इसलिए इस किताब को अपने लिए एक चेतावनी समझें: आप ही सब कुछ नियंत्रित करते हैं।
यह अहसास निंदा नहीं, बल्कि मुक्ति है।
क्या यह जानना अद्भुत नहीं है कि दूसरे आपको प्रभावित नहीं कर सकते? क्या यह जानना मुक्तिदायक नहीं है कि वे जो चाहें कह सकते हैं और कर सकते हैं— वे मज़ाक उड़ा सकते हैं, संदेह कर सकते हैं, इस ग्रह पर सबसे सफल व्यक्ति बन सकते हैं, और आप बेफिक्र रहते हैं?
यह कितना अद्भुत है कि आप अपने विचारों, अपने शब्दों और अपने कार्यों पर पूरा नियंत्रण रख सकते हैं?
यह कितना अविश्वसनीय है कि आपको यह चुनने का अधिकार है कि आप अपना समय और ऊर्जा कहाँ लगाएं, और आप किस बात के लिए हाँ कहें और किस बात के लिए ना कहें?
अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करने का अर्थ है अपने जीवन की ज़िम्मेदारी फिर से अपने हाथ में लेना। इसका अर्थ है स्वयं से अधिक अपेक्षा रखना, क्योंकि समय तेज़ी से बीत रहा है और आपने इसका बहुत समय उन चीज़ों की चिंता में बर्बाद कर दिया है जो मायने नहीं रखतीं। इसका अर्थ है उन चीज़ों पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित करना जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं और उन चीज़ों पर एक पल भी न देना जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते।
एक बार फिर आकाश के बारे में सोचें। चाहे उसमें कुछ भी हो, चाहे वह कितना भी बदल जाए, उसके नीचे अपना रास्ता तय करने का अधिकार आपको ही है। प्रतिक्रिया देने, कार्य करने और जीने का तरीका चुनने का अधिकार भी आपको ही है। बादल, तूफान, धूप—इन सबका अपना-अपना महत्व है, लेकिन ये आपको परिभाषित नहीं करते। आप स्वयं को परिभाषित करते हैं।

मैं आपसे झूठ नहीं बोलूंगा: यह आसान नहीं होगा। ऐसा नहीं है कि जैसे ही आप "उन्हें करने दो" कहना शुरू करेंगे, आपको वह सब कुछ मिल जाएगा जो आप हमेशा से चाहते थे। जो कोई भी आपसे ऐसा वादा करता है, वह आपसे झूठ बोल रहा है। लेकिन जैसे ही आप अपनी शक्ति वापस पा लेते हैं, आप इस बात से सुकून पा सकते हैं कि यह सिर्फ समय की बात है। करियर, जीवनसाथी, दोस्त, शरीर, लक्ष्य—ये सब अब आपके नियंत्रण में हैं।
अब जब हम यहाँ पहुँच चुके हैं, तो मैं व्यक्तिगत रूप से आपका आपके लेट मी युग में स्वागत करने के लिए बेहद उत्साहित हूँ।
चलिए शुरू करते हैं।
मुझे जोखिम उठाने दीजिए।
मुझे किताब लिखने दीजिए।
मुझे अपनी इच्छा के बारे में स्पष्ट रूप से बताने दीजिए।
मुझे अपने जीवन की सर्वश्रेष्ठ शारीरिक स्थिति प्राप्त करने दो।
मुझे अपने सपनों की नौकरी के लिए आवेदन करने दीजिए।
मुझे उन लोगों को प्यार देना बंद कर देना चाहिए जो बदले में मुझे नहीं चाहते।
मुझे एक बेहतर जीवन बनाने दो। एक ऐसा जीवन जिस पर मुझे गर्व हो। एक ऐसा जीवन जो मुझे खुश करे। एक ऐसा जीवन जिसमें मैं अपनी बहुमूल्य ऊर्जा का उपयोग अपने जीवन के हर पल का आनंद लेने के लिए करूँ।
इस पुस्तक ने आपको दिखाया है कि नियंत्रण हमेशा आपके हाथ में रहा है। आप हमेशा से ही प्रभारी रहे हैं। शक्ति हमेशा से आपके पास रही है। अब समय आ गया है कि आप इसे वापस ले लें।
मैं चाहता हूँ कि आप यह जान लें कि आपका जो भी बड़ा सपना हो, चाहे वह कितना भी अजीब, असंभव या मूर्खतापूर्ण क्यों न लगे, मैं उसे आपके लिए देखता हूँ। अगर आपको खुद पर विश्वास नहीं है, तो मुझे विश्वास करने दीजिए। अगर आपको नहीं लगता कि आप यह कर सकते हैं, तो मुझे यह जानने दीजिए।
और अगर आपको नहीं पता कि शुरुआत कहाँ से करें, तो मैं पहला कदम उठाने में आपकी मदद कर सकता हूँ। अगर कोई और आपको न बताए, तो मैं आपको यह ज़रूर बताना चाहता हूँ: मैं आपसे प्यार करता हूँ, मुझे आप पर विश्वास है, और मुझे आपकी उस क्षमता पर पूरा भरोसा है जिससे आप अपने अद्भुत जीवन में छिपी सारी खुशियों और जादू को पा सकते हैं।

बस दो सरल शब्दों की जरूरत है :
मुझे।

परिशिष्ट

उन्हें पालन-पोषण में कैसे लागू करें

मुझसे अक्सर पूछा जाने वाला एक सवाल यह है कि बच्चों की परवरिश में 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का इस्तेमाल कैसे किया जाए। सच कहें तो, अगर आप अपने बच्चों को मनमानी करने देंगे, तो वे शायद हर खाने के साथ आइसक्रीम खाएंगे, होमवर्क नहीं करेंगे और घर के कामों से जी चुराएंगे। लेकिन तीन बच्चों की माँ होने के नाते, मैंने पाया है कि जब आप अपने बच्चों को उनकी मर्जी से जीने देते हैं, तो आपका रिश्ता इतना बेहतर और गहरा हो जाता है कि आपने कभी सोचा भी नहीं होगा।
हालांकि यह पुस्तक मुख्य रूप से वयस्कों पर केंद्रित है, लेकिन 'लेट देम थ्योरी' सभी उम्र के बच्चों के पालन-पोषण के लिए भी एक शक्तिशाली उपकरण है। यह जुड़ाव, समर्थन और मार्गदर्शन के बारे में है, नियंत्रण के बारे में नहीं। अंततः, माता-पिता के रूप में आपका काम अपने बच्चों को वह बनने के लिए मार्गदर्शन करना है जो वे बनना चाहते हैं, दूसरे शब्दों में कहें तो - उन्हें बनने दें।
अपने बच्चों के साथ अपने रिश्ते को मज़बूत बनाने (और उम्मीद है कि अपनी मानसिक शांति बनाए रखने) में आपकी मदद करने के लिए, मैंने एक विशेष बोनस गाइड तैयार की है जिसमें पेरेंटिंग में 'उन्हें करने दो' सिद्धांत का उपयोग करने के व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं। आख़िर कौन अपने बच्चों के साथ एक शानदार रिश्ता नहीं चाहता?
शुरुआत करने के लिए इसे melrobbins.com/parenting से डाउनलोड करें।

LetThem को Teams में कैसे शामिल करें

पिछले कुछ वर्षों में, मुझे स्टारबक्स, जेपी मॉर्गन चेस, हेडस्पेस, ऑडिबल, अल्टा ब्यूटी और अन्य सहित दुनिया की कुछ सबसे बड़ी कंपनियों के साथ काम करने का अवसर मिला है।
मुझसे अक्सर पूछे जाने वाले सवालों में से एक यह है: मैं अपनी टीम को कैसे प्रेरित करूं?
शोध से यह स्पष्ट है कि एक अच्छा बॉस ही अच्छी टीम बनाता है। तो एक अच्छे बॉस में क्या गुण होने चाहिए? यहीं पर 'उन्हें करने दो' का सिद्धांत काम आता है। आप सोच रहे होंगे कि आप अपनी टीम को मनमानी करने की छूट नहीं दे सकते—उन्हें नियंत्रित करना ज़रूरी है। यह सच है, लेकिन जब आप हर छोटी- छोटी बात में दखल देते हैं, तो रचनात्मकता दबने, रिश्तों को नुकसान पहुंचने और कार्यस्थल पर नकारात्मक माहौल बनने का खतरा रहता है।
दूसरे शब्दों में कहें तो, नियंत्रण करने वाला बॉस एक बुरा बॉस होता है। लेट देम थ्योरी आपको सही संतुलन खोजने में मदद कर सकती है, जिससे आपकी टीम सशक्त होने के साथ-साथ फलने-फूलने के लिए आवश्यक संरचना भी प्रदान करती है। आखिरकार, बुरे बॉस अच्छी टीमों को बर्बाद कर देते हैं, और अच्छे बॉस बेहतरीन टीमें बनाते हैं। इस विशेष बोनस गाइड में, आप सीखेंगे कि लेट देम थ्योरी का उपयोग करके आप एक बेहतरीन बॉस कैसे बन सकते हैं।
शुरुआत करने के लिए इसे melrobbins.com/work से डाउनलोड करें।

मुझे आपको स्वीकार करने दीजिए

मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट के लाखों प्रशंसकों और सोशल मीडिया पर आप सभी को, जो या तो मुझे फॉलो करते हैं या "चश्मे वाली महिला" की सामग्री साझा करते हैं — आप सभी का धन्यवाद! आपके बिना मैं वह नहीं कर पाती जो मुझे सबसे ज्यादा प्रिय है। इस पुस्तक के अस्तित्व का कारण आप ही हैं। आपके समर्थन, जुनून, प्रेम और (बेशक) आपके टैटू ने मुझे वह करने के लिए प्रेरित किया जो मैंने कसम खाई थी कि मैं दोबारा कभी नहीं करूंगी: एक और किताब लिखना। इस अद्भुत यात्रा का हिस्सा बनने के लिए धन्यवाद। मुझे वह रचना करने में मदद करने के लिए धन्यवाद जो मुझे विश्वास है कि मेरे द्वारा अब तक की सबसे महत्वपूर्ण रचना है। एक बात निश्चित है, मैंने यह पुस्तक आपके लिए लिखी है और यह जितनी मेरी है उतनी ही आपकी भी है। मैं यह देखने के लिए उत्सुक हूं कि यह पुस्तक आपके जीवन और आपके रिश्तों को बेहतर बनाने में कैसे मदद करती है। आप अपने जीवन में अधिक प्रेम, अर्थ, आनंद और शांति के हकदार हैं, और 'लेट देम थ्योरी' आपको इसे प्राप्त करने में मदद करेगी।
मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट और इस पुस्तक में शामिल सभी विशेषज्ञों को मेरा हार्दिक धन्यवाद, जिन्होंने मुझसे मिलने और समय बिताने के लिए बोस्टन तक हवाई जहाज से यात्रा की। मैंने आप सभी से बहुत कुछ सीखा है। चाहे आपके शोध का उल्लेख इस पुस्तक और संदर्भ सूची में प्रत्यक्ष रूप से किया गया हो या नहीं, यह जान लें; आपसे मिलना, आपसे बात करना और आपसे सीखना मेरे जीवन के हर शब्द को आकार देता है और मुझे अपना जीवन बेहतर बनाने में मदद करता है। इस पुस्तक को पढ़ने वाले सभी लोगों और 194 देशों में मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट के सभी श्रोताओं की ओर से, आपका धन्यवाद। आपके काम के लिए धन्यवाद; हमारे साथ अपना ज्ञान साझा करने के लिए धन्यवाद।
सॉयर—मेरी प्रतिभाशाली बेटी, मेरी सह-साजिशकर्ता, सह-शोधकर्ता, सह-लेखिका और सह-पायलट—तुमने कसम खाई थी कि तुम कभी अपनी माँ के लिए काम नहीं करोगी, और देखो हम यहाँ हैं। मैं हर दिन इस बात के लिए आभारी होकर उठती हूँ कि जब मैंने तुमसे पूछा था, "क्या तुम एक 'छोटे शोध प्रोजेक्ट' में मेरी मदद कर सकती हो... इसका नाम है 'लेट देम थ्योरी'," तो तुमने हाँ कह दी। तुम पूरी तरह से जुट गईं और फिर कभी पीछे नहीं हटीं। तुम्हारी माँ होना ही नहीं,

बल्कि अब तुम्हें एक सहकर्मी के रूप में जानना मेरे जीवन के सबसे सुखद अनुभवों में से एक रहा है। मैं तुमसे बहुत प्यार करती हूँ और तुम्हारे साथ काम करने के हर पल का आनंद लेती हूँ, भले ही मुझे पता है कि तुम्हें हर समय मेरे बारे में 'लेट देम, लेट देम, लेट देम' कहना पड़ता है।
ट्रेसी—मेरी सबसे भरोसेमंद साथी, मेरी सबसे बड़ी मददगार, मेरी हर बात को पूरा करने वाली और मेरी सबसे बेहतरीन कार्यकारी निर्माता—तुम्हारे बिना मैं कहाँ होती? समुद्र में भटक जाती। तुम ही इस जहाज को थामे हुए हो। तुम्हारी सबसे अच्छी खूबी ये है कि मैंने तुम्हें कभी उदास या नकारात्मक मूड में नहीं देखा; हमेशा सकारात्मकता लाने के लिए धन्यवाद। आठ साल बाद, इस रोमांचक सफर में तुम्हारा शांत और स्थिर मार्गदर्शन पाकर मैं बहुत आभारी हूँ।
सूज़ी—लेखन प्रक्रिया में मज़ा और कहानी कहने का अंदाज़ लाने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। आपने मुझे एक बेहतर लेखक बनाया है। आपने इस प्रोजेक्ट में बहुत गहराई और आत्मा डाली है, और आपका काम इस किताब का अभिन्न अंग है। आप एक अद्भुत लेखिका हैं, और आपके बिना यह किताब इस मुकाम तक नहीं पहुँच पाती। मुझे बहुत खुशी है कि आपकी वजह से हम मिले और यह जानकर बहुत रोमांच हो रहा है कि यह साझेदारी अभी शुरू ही हुई है।
जूना—तुम एक तूफ़ान की तरह आई और अपनी अद्भुत लेखन प्रतिभा से मुझे हर दिन प्रभावित करती रही। इस किताब की भाषा, शक्ति और भाव को बखूबी पकड़ने की तुम्हारी क्षमता लाजवाब थी। इस कहानी को सशक्त बनाने में तुम्हारा योगदान अनिवार्य था। मुझे तुम्हारा सोचने का तरीका बेहद पसंद है!
लिन—तुम्हें पता है ना वो एहसास जब कोई तुम्हारी ज़िंदगी में आता है और तुम्हें एहसास होता है कि तुम्हारी ज़िंदगी में क्या कमी थी... वही है तुम, लिन। तुमने मेरी ज़िंदगी की एक ज़रूरत पूरी की, और तुम्हारे साथ काम करने के बाद ही मुझे समझ आया कि सच्चा सहयोग और उत्कृष्टता क्या होती है। तुमने तो हद ही पार कर दी है। मुझे नहीं लगता कि मैं तुम्हारे बिना ये काम कर पाती। अब, अपना फ़ोन नीचे रख दो और लैपटॉप बंद कर दो... काम करना बंद करो... और अपने वीकेंड का मज़ा लो! मैं कहीं नहीं जा रही, न ही तुम, तो जितना हो सके आराम कर लो। <3
सिंडी—हमारी रॉकस्टार, गुलाबी क्रॉक्स और मैचिंग लिपस्टिक वाली, और बोस्टन के सबसे बेहतरीन लहजे वाली, जिसे आपने कभी सुना होगा, मैं तुम्हें

दिल से बहुत प्यार करती हूँ। जिस पल से तुम हमारी ज़िंदगी में आई, तुमने ढेर सारी खुशियाँ और हँसी बिखेरी। मैंने कभी नहीं सोचा था कि 56 साल की उम्र में मुझे असल ज़िंदगी में एक "हाउस मॉम" मिलेगी—मतलब वो अद्भुत इंसान जो पूरे ग्रुप का ख्याल रखती है—वो तुम हो! तुम्हारा नाम सिंडी रॉबिन्स ही रख दो और अब तो योलो और होमी तुम्हारे आने पर मुझसे भी ज़्यादा खुश होते हैं।
एमी और जेसी—वर्मोंट में रहने वाले हम दोनों पुराने दोस्त हैं। हमारी दोस्ती सबसे पहले इस बात पर हुई कि हम दोनों को वर्मोंट में रहना कितना बुरा लगता था और हमें बिल्कुल भी समझ नहीं आ रहा था कि इस छोटे से ग्रामीण कस्बे में हम क्या करेंगे। यहाँ आना कोई संयोग नहीं था; यह एक अद्भुत संयोग था। पिछले चार सालों में हम हँसे, रोए और हर मुश्किल का सामना करते हुए आगे बढ़े—एक-एक करके ठंडे पानी में डुबकी लगाई और ताश के पत्ते निकाले (वाह एमी!)। और इसी दौरान, हमने दुनिया का सबसे तेज़ी से बढ़ने वाला पॉडकास्ट लॉन्च कर दिया, वो भी बिल्कुल सुनसान जगह पर अपने गैरेज के ऊपर से। ज़िंदगी के आखिरी पड़ाव में अपने कुछ सबसे प्यारे लोगों से मिलना अपने आप में एक अलग ही जादू है। और आप दोनों मेरे ऐसे ही दो प्यारे लोग हैं। मुझे लगता है कि यह अगला अध्याय अब तक का सबसे शानदार और यादगार होने वाला है। सबसे हैरानी की बात यह है कि हमें अब यहाँ रहना बहुत पसंद है।
मेलोडी—हमारी संपादक, कॉपी एडिटिंग की माहिर और स्टाइलिश चश्मे पहनने की शौकीन—मेरी कई बार देर रात तक की देरी को इतनी कुशलता से संभालने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। आप हमेशा मुस्कुराते हुए आती थीं और यह सुनिश्चित करती थीं कि यह किताब एकदम सटीक और परिपूर्ण हो। मैं आपकी बहुत आभारी हूँ और आपको ढेर सारी कॉफी पिलाऊँगी।
मार्क—आप तो जानते ही हैं कि मैं आपको कितना पसंद करती हूँ। आपने न सिर्फ इस किताब को मुमकिन बनाया, बल्कि यह भी सुनिश्चित किया कि इसका संदेश दुनिया भर के पाठकों तक पहुँचे, और इसका अनुवाद अमेरिका की सीमाओं से परे कई भाषाओं में हो। आप सबसे बेहतरीन हैं, सौदे करने में माहिर हैं और मुझे उन खास तरीकों को अपनाने वाला पहला लेखक बनने में मदद की (यह बात सबको पता नहीं है)—मैं आपकी हमेशा आभारी रहूँगी।;)
क्रिस्टीन—मेरी भाभी, बिजनेस पार्टनर, ऑस्ट्रेलियाई शेफर्ड से प्यार करने वाली मेरी साथी और मेरी सबसे अच्छी दोस्त—मेरा सहारा बनने के लिए

धन्यवाद। इस किताब को लिखने के दौरान मुझे जो इतने सारे भावनात्मक उतार-चढ़ाव आए, उसके लिए मुझे खेद है। मैंने तुम्हें जो भी भावुक संदेश भेजे और देर रात तक तुमसे अपनी भड़ास निकाली, उन सब पर मुझे शर्म आती है। इस किताब का भावनाओं को संभालने वाला हिस्सा मुझसे ज़्यादा किसी को नहीं चाहिए। इतनी शालीनता के लिए धन्यवाद। हमारी कंपनी को एक बेकाबू स्टार्ट-अप से विश्व स्तरीय व्यवसाय और व्यक्तिगत विकास के क्षेत्र में एक वैश्विक शक्ति बनाने के लिए मार्गदर्शन करने के लिए धन्यवाद। मुझे तुम पर बहुत गर्व है। मुझे तुम्हारा पार्टनर होने पर गर्व है। और मुझे इस बात पर बहुत गर्व है कि हमने मिलकर क्या बनाया है। तुम्हारे बिना मैं यह सब नहीं कर पाती, क्योंकि तुम हमेशा मेरा साथ देती हो और हमारे भले के बारे में सोचती हो। मैं हर दिन सुबह उठकर खुद से कहती हूँ: क्या तुम यकीन कर सकती हो कि हम इसे अपना पेशा बना रहे हैं? मुझे हमेशा तुम्हारे ये शब्द सुनाई देते हैं: हम कमाल की औरतें हैं।
क्रिस—लेट देम मैराथन लेखन सप्ताहों के दौरान हमेशा कैंपिंग पर जाने के लिए धन्यवाद। एक किताब बिना रीढ़ की हड्डी के अधूरी होती है और मेरे लिए तुम वही हो। तुम हमारे परिवार को एक साथ जोड़े रखते हो। मुझे अपने जीवन में सबसे ज़्यादा खुशी इस बात से है कि मैं इसे तुम्हारे साथ बिताती हूँ। केंडल और ओकले—आपने इस किताब को लिखने की प्रक्रिया की कठिनाइयों के बारे में जो सुना है, उससे मैं समझ सकती हूँ कि जब सॉयर और मैं इस काम में लगे थे, तब आप कॉलेज में और लॉस एंजिल्स में थीं, यह आपके लिए सौभाग्य की बात रही होगी। आपने हमेशा मेरे सपनों को पूरा करने में मेरा साथ दिया है, और यह जान लीजिए: आप अपने जीवन में जो भी करना चाहें, मैं हर कदम पर आपका हौसला बढ़ाने के लिए आपके साथ रहूँगी।
मम्मी और पापा—मम्मी: मुझे लगता है कि बचपन से ही मुझमें 'मुझे करने दो' वाली भावना जगाने का श्रेय आपको ही जाता है। इस किताब को लिखते समय, मैं बार-बार उस कढ़ाई वाले तकिये के बारे में सोच रही थी जिसे आपने सिला था और जिस पर लिखा था: हिम्मत जुटाओ और इसका सामना करो। हा हा। मेरे सबसे बड़े समर्थक बनने और हमेशा मेरी ज़रूरत के समय मेरे साथ रहने के लिए धन्यवाद। मुझे पता है कि आपको मुझ पर गर्व है, और मैं चाहती हूँ कि आप यह भी जानें— मुझे भी आप पर, आपके वैवाहिक जीवन पर और आपके द्वारा बनाए गए जीवन पर गर्व है।

ऐनी—मुझे एक संपूर्ण महिला बनने का तरीका सिखाने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। मेरे जीवन, मेरे वैवाहिक जीवन और अपनी पूरी क्षमता को उजागर करने की मेरी क्षमता पर आपके प्रभाव को शब्दों में बयान करना असंभव है। मैं आपसे बहुत प्यार करती हूँ।
डेविड—जब भी मुझे सलाह, दृष्टिकोण, मार्गदर्शन, हंसी-मजाक या बढ़िया जिन और टॉनिक की ज़रूरत होती है, तो तुम्हारा नंबर मेरे फ़ोन में हमेशा रहता है। मुझे एक अच्छा बॉस और उससे भी बेहतर दोस्त बनना सिखाने के लिए धन्यवाद। क्रिस्टीन और मैं तुम्हारे बिना ये सब नहीं कर सकते थे, और हम ऐसा करना चाहेंगे भी नहीं! लव यू।
पीट—आपने किताब के कवर को शानदार बना दिया है। डिज़ाइन बिल्कुल वैसा ही है जैसा मैंने सपना देखा था, बल्कि उससे भी बढ़कर। मुझे पता है कि आपके साथ काम करना थोड़ा मुश्किल रहा होगा, और आखिरी समय की सारी अफरा-तफरी में आपके धैर्य के लिए मैं आपका आभारी हूँ। आपकी रचनात्मकता के लिए धन्यवाद—कवर वाकई लाजवाब है, और मुझे उम्मीद है कि आपको भी इस पर उतना ही गर्व होगा जितना मुझे है।
जूली—मैं क्या कहूँ? इस किताब का अंदरूनी भाग साफ़-सुथरा, हल्का और एकदम सही लगता है। आपने इसे बखूबी समेटा है, और मैं परिणाम से बेहद खुश हूँ। आपकी मेहनत और लगन के लिए धन्यवाद!
लिंडसे—यह शब्दों में बयां करना मुश्किल है कि मैं आपके समर्थन की कितनी आभारी हूं, खासकर तब जब मैं कोई नई किताब प्रकाशित नहीं कर रही थी। आप मुझे 'टुडे शो' में बुलाती रहीं और मुझे जनसंपर्क के अवसर भेजती रहीं। आप समझदार और समर्पित हैं, और मैं आपके साथ इस सफर को जारी रखने के लिए बेहद उत्साहित हूं।
मेरी पूरी टीम को धन्यवाद, जिन्होंने मुझे और सॉयर को इस किताब को लिखने के लिए पर्याप्त समय दिया, और वह भी तब जब आप हर हफ्ते दो पॉडकास्ट एपिसोड, छह महीने का ऑनलाइन कोचिंग प्रोग्राम, मुख्य भाषण और ऑडिबल, अल्टा ब्यूटी जैसे हमारे साझेदारों के लिए प्रोडक्शन वगैरह कर रहे थे! आप दुनिया की सबसे बेहतरीन टीम हैं। आपके समर्पण और टीमवर्क के बिना मैं यह सब नहीं कर पाता।
टैटू आर्टिस्ट और वे सभी जिन्होंने अपनी कला के माध्यम से मुझे अपनी कहानियाँ सुनाईं—आप ही इस किताब की सच्ची प्रेरणा हैं। 'लेट देम' की

[illegible] [illegible] [illegible] [

ग्रन्थसूची

मैंने इस पुस्तक में अपना सब कुछ झोंक दिया है—अपना दिल, अपनी आत्मा और दुनिया के सर्वश्रेष्ठ विशेषज्ञों से वर्षों का ज्ञान। 'लेट देम थ्योरी' निरंतर विकसित हो रहे शोध पर आधारित है, ठीक वैसे ही जैसे आप और मैं। मैं यहाँ जो साझा कर रहा हूँ वह एक सशक्त शुरुआत है, लेकिन अभी और भी बहुत कुछ जानना बाकी है। मानवीय व्यवहार और रिश्ते अनंत रूप से आकर्षक हैं, और जैसे- जैसे नई अंतर्दृष्टियाँ सामने आती हैं, हमारी समझ और भी गहरी होती जाती है। मैंने सभी स्रोतों को वर्णानुक्रम में इसलिए सूचीबद्ध किया है: मैं चाहता हूँ कि आप व्यापक दृष्टिकोण पर ध्यान केंद्रित करें, न कि संदर्भों के सागर में खो जाएँ।
यह सिद्धांत किसी एक अध्ययन को अलग-थलग करने के बारे में नहीं है—यह मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान और मानव व्यवहार के सबसे शक्तिशाली विचारों को मिलाकर आपके लिए कुछ परिवर्तनकारी बनाने के बारे में है। जैसा कि मैंने प्रस्तावना में कहा है, यह पुस्तक कोई पाठ्यपुस्तक या अकादमिक शोधपत्र नहीं है, बल्कि एक मार्गदर्शक है। अगले पृष्ठों में दिए गए स्रोत लेट देम थ्योरी को आकार देने वाले अद्भुत कार्यों की मात्र एक झलक हैं। आपकी यात्रा यहीं समाप्त नहीं होती—यह तो अभी शुरू हुई है।

एबॉट, एलिसन। “सीखने में डोपामाइन की भूमिका का नया सिद्धांत लत को समझाने में मदद कर सकता है।” नेचर, 9 अगस्त, 2018।
www.nature.com/articles/d41586-018-05902-7।
ऑल्टर, एडम। एनाटॉमी ऑफ़ अ ब्रेकथ्रू: हाउ टू गेट अनस्टक व्हेन इट मैटर्स मोस्ट। न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर, 2023।
अमाबाइल, टेरेसा, और स्टीवन क्रेमर। प्रगति का सिद्धांत: कार्यस्थल पर आनंद, सहभागिता और रचनात्मकता को जगाने के लिए छोटी-छोटी सफलताओं का उपयोग। बोस्टन, एमए: हार्वर्ड बिजनेस रिव्यू प्रेस, 2011।
अमाती, वैलेरिया, एट अल. “सामाजिक संबंध और जीवन संतुष्टि: दोस्तों की भूमिका।” जीनस 74, नं. 1 (2018): 1–18.

आरोन, आर्थर, और एलेन एन. आरोन। "निकट संबंधों में प्रेम और प्रतिबद्धता का महत्व।" रिश्तों का मनोविज्ञान 45 (2012): 150–172।
ऑरेलियस, मार्कस। मेडिटेशन्स। ग्रेगरी हेज़ द्वारा अनुवादित। न्यूयॉर्क: पेंगुइन क्लासिक्स, 2006।
बांडुरा, अल्बर्ट। “अनुभूत आत्म-प्रभावकारिता के कार्यात्मक गुणों पर पुनर्विचार।” जर्नल ऑफ मैनेजमेंट 38, नं. 1 (2012): 9–44।
बैरन, हेलेन सी., एट अल. “मानव कॉर्टेक्स में सुप्त निरोधात्मक कनेक्शनों का अनावरण करके सुप्त कॉर्टिकल स्मृतियों का खुलासा।” न्यूरॉन 107, नं. 2 (2020): 338–348. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2020.05.001.
बाउमिस्टर, रॉय एफ., और मार्क आर. लेरी। “संबंध बनाने की आवश्यकता: मूलभूत मानवीय प्रेरणा के रूप में पारस्परिक जुड़ाव की इच्छा।” मनोवैज्ञानिक बुलेटिन 117, संख्या 3 (1995): 497–529।
बेन-शाहर, ताल। हैप्पियर: दैनिक आनंद और स्थायी संतुष्टि के रहस्य जानें। न्यूयॉर्क: मैकग्रा-हिल, 2007।
बिलियू, लिसा। रेडिकल कॉन्फिडेंस: 11 लेसन्स ऑन हाउ टू गेट द रिलेशनशिप, करियर, एंड लाइफ यू वांट। न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर, 2024।
बोल्टे, एनेट, थॉमस गोश्के, और जूलियस कुहल। “भावना और अंतर्ज्ञान।” मनोवैज्ञानिक विज्ञान 14, संख्या 5 (2003): 416–21। https://doi.org/10.1111/1467-9280.01456.
बोल्टे टेलर, जिल। माई स्ट्रोक ऑफ इनसाइट: ए ब्रेन साइंटिस्ट्स पर्सनल जर्नी। न्यूयॉर्क: वाइकिंग, 2008।
बोल्टे टेलर, जिल। संपूर्ण मस्तिष्क जीवन: पसंद की संरचना और हमारे जीवन को चलाने वाले चार चरित्र। न्यूयॉर्क: हे हाउस, 2021।
ब्राच, तारा। रेडिकल एक्सेप्टेंस: एम्ब्रेसिंग योर लाइफ विद द हार्ट ऑफ ए बुद्धा। न्यूयॉर्क: बैंटम, 2004।
ब्रेहम, जैक डब्ल्यू., और एलिजाबेथ ए. सेल्फ। “प्रेरणा की तीव्रता।” वार्षिक मनोविज्ञान समीक्षा 40, संख्या 1 (2009): 109–131।
ब्राउन, ब्रेने। डेयरिंग ग्रेटली: हाउ द करेज टू बी वल्नरेबल ट्रांसफॉर्म्स द वे वी लिव, लव, पेरेंट, एंड लीड। न्यूयॉर्क: गोथम, 2012।

ब्राउन, ब्रेने। मुझे लगा कि यह सिर्फ मेरे साथ होता है (लेकिन ऐसा नहीं है): पूर्णतावाद, अपर्याप्तता और शक्ति के बारे में सच्चाई बताना। न्यूयॉर्क: गोथम बुक्स, 2008।
ब्रायंट, एरिन। “डोपामाइन इस बात को प्रभावित करता है कि मस्तिष्क कैसे तय करता है कि लक्ष्य प्रयास के लायक है या नहीं।” एनआईएच रिसर्च मैटर्स, 17 अप्रैल, 2017। www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/dopamine-affects-how-brain-decides-whether-goal-worth-effort.
बुंक, ब्रैम पी., और फ्रेडरिक एक्स. गिबन्स। “सामाजिक तुलना: एक सिद्धांत का अंत और एक क्षेत्र का उद्भव।” संगठनात्मक व्यवहार और मानव निर्णय प्रक्रियाएँ 102, संख्या 1 (2007): 3–21।
बुंक, ब्रैम पी., और फ्रेडरिक एक्स. गिबन्स। “सामाजिक तुलना: एक सिद्धांत का अंत और एक क्षेत्र का उद्भव।” मनोवैज्ञानिक विज्ञान पर परिप्रेक्ष्य 9, संख्या 3 (2014): 234–252।
क्रिस्टाकिस, निकोलस ए., और जेम्स एच. फाउलर। कनेक्टेड: हमारे सामाजिक नेटवर्कों की आश्चर्यजनक शक्ति और वे हमारे जीवन को कैसे आकार देते हैं। न्यूयॉर्क, एनवाई: लिटिल, ब्राउन, 2011।
क्लार्क, सी., और जे. ग्रीनबर्ग। "अस्वीकृति का भय और सामाजिक प्रतिक्रिया के प्रति संवेदनशीलता: मानसिक स्वास्थ्य के लिए निहितार्थ।" क्लिनिकल साइकोलॉजी रिव्यू 84 (2021): 101945।
क्लार्क, मार्गरेट एस., और एडवर्ड पी. लेमे। “निकट संबंध और कल्याण: करुणापूर्ण लक्ष्यों की भूमिका।” सामाजिक और व्यक्तित्व मनोविज्ञान कम्पास 4, संख्या 5 (2010): 289–301।
कॉलिन्स, आर. एल. “बेहतर या बदतर के लिए: आत्म-मूल्यांकन पर ऊपर की ओर सामाजिक तुलना का प्रभाव।” मनोवैज्ञानिक बुलेटिन 119, संख्या 1 (1996): 51–69.
कॉन्टी, पॉल। आघात: अदृश्य महामारी: आघात कैसे काम करता है और हम इससे कैसे ठीक हो सकते हैं। न्यूयॉर्क: साउंड्स ट्रू, 2021।
कोरकोरन, कटजा, और थॉमस मुसवेलर। "सामाजिक तुलना और मनन: दूसरों की सफलता के प्रेरक प्रभाव में अंतर्दृष्टि।" जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 103, नं. 4 (2012): 712–727।

क्रम, आलिया जे., और डेरेक जे. फिलिप्स। “स्व-पूर्ति भविष्यवाणियाँ, प्लेसीबो प्रभाव, और वास्तविकता का सामाजिक-मनोवैज्ञानिक निर्माण।” हैंडबुक ऑफ सोशल साइकोलॉजी, द्वितीय संस्करण। स्प्रिंगर, 2015।
क्रम, आलिया जे., और एलेन जे. लैंगर। “माइंडसेट मैटर्स: व्यायाम और प्लेसीबो प्रभाव।” साइकोलॉजिकल साइंस 18, नं. 2 (2010): 165–171. सिक्सज़ेंटमिहाली, मिहाली। प्रवाह: इष्टतम अनुभव का मनोविज्ञान। न्यूयॉर्क: हार्पर एंड रो, 1990।
दामासियो, एंटोनियो आर. डेसकार्टेस की त्रुटि: भावना, तर्क और मानव मस्तिष्क। न्यूयॉर्क: पेंगुइन बुक्स, 1994।
डामोर, लिसा। किशोरों का भावनात्मक जीवन: जुड़े हुए, सक्षम और दयालु किशोरों का पालन-पोषण। लंदन: अटलांटिक बुक्स, 2023।
डामोर, लिसा। दबाव में: लड़कियों में तनाव और चिंता की महामारी का सामना करना। लंदन: अटलांटिक बुक्स, 2019।
डामोर, लिसा। अनटैंगल्ड: गाइडिंग टीनएज गर्ल्स थ्रू द सेवन ट्रांजिशन्स इनटू एडल्टहुड। लंदन: अटलांटिक बुक्स लिमिटेड, 2016।
डेविडसन, रिचर्ड जे., और शेरोन बेगली। आपके मस्तिष्क का भावनात्मक जीवन।
न्यूयॉर्क: प्लूम, 2012।
डे, क्रिस्टन, कोरिन कैरियन, और कैटलिन स्टंप। "स्वास्थ्य व्यवहार पर भौतिक पर्यावरण का प्रभाव: कैंसर उत्तरजीविता के लिए निहितार्थ।" पब्लिक हेल्थ रिपोर्ट्स 126 (2011): 112–121।
डेमिर, मेलिकशाह, एट अल. “मित्रता, मनोवैज्ञानिक कल्याण और खुशी: उभरती वयस्कता में समाजीकरण लक्ष्यों की भूमिका पर एक अध्ययन।” जर्नल ऑफ हैप्पीनेस स्टडीज 16, नं. 6 (2015): 1559–1574.
डिज्कस्टरहुइस, एपी, एट अल। "सफलता और विफलता संदर्भों में सामाजिक तुलना के तंत्र।" जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल सोशल साइकोलॉजी 46, नं. 6 (2010): 923– 929।
डुहिग, चार्ल्स। द पावर ऑफ हैबिट: व्हाई वी डू व्हाट वी डू इन लाइफ एंड बिजनेस। न्यूयॉर्क, एनवाई: रैंडम हाउस, 2014।
डनबर, रॉबिन आई. एम. एक व्यक्ति को कितने दोस्तों की आवश्यकता होती है? डनबर की संख्या और अन्य विकासवादी विचित्रताएँ। कैम्ब्रिज: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 2010।

डनिंग, डेविड। “डनिंग-क्रूगर प्रभाव: अपनी अज्ञानता से अनभिज्ञ होना।” एडवांसेज इन एक्सपेरिमेंटल सोशल साइकोलॉजी, खंड 44, मार्क पी. ज़ाना द्वारा संपादित, पृष्ठ 247–296। एल्सेवियर, 2011।
दुर्वासुला, रमानी। यह तुम नहीं हो। न्यूयॉर्क: पोस्ट हिल प्रेस, 2024। दुर्वासुला, रमानी। क्या मुझे रुकना चाहिए या जाना चाहिए?: एक आत्ममुग्ध व्यक्ति के साथ रिश्ते में जीवित रहना। न्यूयॉर्क: पोस्ट हिल प्रेस, 2015।
ड्वेक, कैरोल एस. माइंडसेट: द न्यू साइकोलॉजी ऑफ सक्सेस. न्यूयॉर्क: रैंडम हाउस, 2006.
ईगलमैन, डेविड। लाइववायर्ड: द इनसाइड स्टोरी ऑफ द एवर-चेंजिंग ब्रेन। न्यूयॉर्क: पैंथियन बुक्स, 2020।
एकमैन, पॉल। “भावना का अध्ययन करने वाले वैज्ञानिक किस बात पर सहमत हैं।” मनोवैज्ञानिक विज्ञान पर परिप्रेक्ष्य 11, संख्या 1 (2016): 31–34। एपस्टीन, मार्क। बिना विचारक के विचार: बौद्ध परिप्रेक्ष्य से मनोचिकित्सा। न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स, 1995।
इवांस, गैरी डब्ल्यू. “निर्मित पर्यावरण और मानसिक स्वास्थ्य।” वार्षिक सार्वजनिक स्वास्थ्य समीक्षा 29, संख्या 1 (2011): 403–416.
“Exercising to Relax.” हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग, फरवरी 2011. www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax.
फेर्रिस, टिमोथी। टाइटन्स के उपकरण: अरबपतियों, हस्तियों और विश्व स्तरीय कलाकारों की रणनीति, दिनचर्या और आदतें। बोस्टन: हॉटन मिफ्लिन हारकोर्ट, 2017।
फेस्टिंगर, लियोन। “सामाजिक तुलना प्रक्रियाओं का एक सिद्धांत: पूर्वव्यापी और समकालीन परिप्रेक्ष्य।” संगठनात्मक व्यवहार और मानव निर्णय प्रक्रियाएँ 123, संख्या 2 (2012): 100–121।
फिन्केल, एली जे., और रॉय एफ. बाउमिस्टर। “लगाव और विवाह: करीबी रिश्तों के विज्ञान में नए विकास।” प्रायोगिक सामाजिक मनोविज्ञान में प्रगति 42 (2010): 1–50।
फियोरी, कैथरीन एल., एट अल. “देर से वयस्कता में मित्रता की गुणवत्ता: कल्याण में सकारात्मक और नकारात्मक सामाजिक आदान-प्रदान की भूमिका।” जर्नल ऑफ एजिंग एंड हेल्थ 32, नं. 3–4 (2020): 163–176.

फिशबैक, आयलेट, और स्टेसी आर. फिंकेलस्टीन। “सकारात्मक और नकारात्मक प्रतिक्रिया लक्ष्य प्राप्ति को कैसे प्रेरित करती है।” सामाजिक और व्यक्तित्व मनोविज्ञान कम्पास 6, संख्या 5 (2012): 359–366।
फॉग, बी.जे. टाइनी हैबिट्स: द स्मॉल चेंजेस दैट चेंज एवरीथिंग। बोस्टन: मैरिनर बुक्स, हॉटन मिफ्लिन हारकोर्ट, 2020।
फोर्ड, माइकल ई., और क्लाइड डब्ल्यू. निकोल्स। “व्यवहार पर सामाजिक संज्ञानात्मक प्रभावों की व्याख्या के लिए एक ढांचा।” एडवांसेज इन एक्सपेरिमेंटल सोशल साइकोलॉजी, खंड 52, मार्क पी. ज़ाना द्वारा संपादित, पृष्ठ 193–246। एल्सेवियर, 2015।
फ्रैंकल, विक्टर ई. मैन’स सर्च फॉर मीनिंग। न्यूयॉर्क: वाशिंगटन स्क्वायर प्रेस, 1985।
गैलाघर, विनीफ्रेड। रैप्ट: ध्यान और केंद्रित जीवन। न्यूयॉर्क: पेंगुइन बुक्स, 2009।
गैलो, एमी, शॉन एकोर, मिशेल गिलान और मोनिका वैलकोर। “आपकी सुबह की मनोदशा आपके पूरे कार्यदिवस को कैसे प्रभावित करती है।” हार्वर्ड बिजनेस रिव्यू। हार्वर्ड बिजनेस स्कूल पब्लिशिंग, 5 अक्टूबर, 2016। https://hbr.org/2016/07/how-your-morning-mood-affects-your-whole-workday.
गैरेट, नील, और ताली शारोट। “अनुभूत खतरे के तहत विश्वासों का अद्यतन।” अफेक्टिव ब्रेन लैब, अगस्त 2018। https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2018/08/Updating-Beliefs-Under-Perceived-Threat.pdf.
गैरेट, नील, एट अल. “अनुभूत खतरे के तहत विश्वासों को अद्यतन करना।” नेचर न्यूरोसाइंस 22, नं. 12 (2019): 2066–2074. https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2019/12/s41593-019-0549-2.pdf.
ग्रांट, हेइडी, और कैरोल एस. ड्वेक। "उपलब्धि लक्ष्यों और उनके प्रभाव को स्पष्ट करना।" जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 85, नं. 3 (2009): 541–553।
ग्रीटेमेयर, टोबियास। “सामाजिक प्रभाव पर दूसरों की राय के संपर्क के प्रभाव: अनुरूपता, अनुपालन और आज्ञाकारिता के तंत्र।” मनोवैज्ञानिक बुलेटिन 135, संख्या 6 (2009): 895–915।

गिलबर्ट, पॉल। द कम्पैशनेट माइंड: ए न्यू अप्रोच टू फेसिंग चैलेंजेस।
लंदन: कॉन्स्टेबल एंड रॉबिन्सन, 2009।
गिलबर्ट, पॉल। द कम्पैशनेट माइंड वर्कबुक। लंदन: रॉबिन्सन, 2010।
गोल्डस्टीन, जोसेफ। एक धर्म: उभरता पश्चिमी बौद्ध धर्म। न्यूयॉर्क: हार्परकॉलिन्स, 2003।
गॉटमैन, जॉन एम. द रिलेशनशिप क्योर: ए 5 स्टेप गाइड टू स्ट्रेंथनिंग योर मैरिज, फैमिली, एंड फ्रेंडशिप्स. न्यूयॉर्क: हार्मनी बुक्स, 2002. गॉटमैन, जॉन, जूली गॉटमैन और डग अब्राम्स। आठ मुलाकातें: जीवन भर के प्यार के लिए आवश्यक बातचीत। न्यूयॉर्क: वर्कमैन पब्लिशिंग, 2019।
गॉटमैन, जॉन एम., और नैन सिल्वर। विवाह को सफल बनाने के सात सिद्धांत: देश के अग्रणी संबंध विशेषज्ञ की एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका। न्यूयॉर्क: हार्मनी बुक्स, 2015।
ग्रीनफील्डबॉयस, नेल। “मानव मस्तिष्क में न्यूरॉन्स का विकास कभी नहीं रुकता, एक नए अध्ययन का दावा।” पीबीएस न्यूजऑवर, 25 मार्च, 2019। www.pbs.org/newshour/science/the-human-brain-never-stops-growing-neurons-a-new-study-claims.
ग्रेनी, जोसेफ। “कठिन बातचीत से पहले करने योग्य 4 बातें।” हार्वर्ड बिजनेस रिव्यू, 22 जनवरी, 2019। https://hbr.org/2019/01/4-things-to-do-before-a-tough-conversation.
ग्रॉस, जेम्स जे., और रॉस ए. थॉम्पसन। “भावनात्मक विनियमन: वैचारिक आधार।” हैंडबुक ऑफ इमोशन रेगुलेशन, द्वितीय संस्करण, जेम्स जे. ग्रॉस द्वारा संपादित, पृष्ठ 3–24। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, 2014।
गुएल, जेवियर, ए. डेविड जी. लेस्ली, और जेरेमी डी. श्माहमान। “मानव सेरिबेलम की कार्यात्मक स्थलाकृति: न्यूरोइमेजिंग अध्ययनों का एक मेटा-विश्लेषण।” न्यूरोइमेज 124 (2016): 107–118। https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5789790.
हॉल, जेफ़री ए. “एक दोस्त बनाने में कितने घंटे लगते हैं?” जर्नल ऑफ़ सोशल एंड पर्सनल रिलेशनशिप्स 36, नं. 4 (2019): 1278–1296.
हैम, जिल वी., और बेवर्ली एस. फेयरक्लॉथ। "किशोरों की विद्यालय से जुड़ाव की भावना में मित्रता की भूमिका।" बाल और किशोर विकास के लिए नई दिशाएँ 2015, संख्या 148 (2015): 61–78।

हार्टअप, विलार्ड डब्ल्यू., और नैन्सी स्टीवंस। “जीवन काल में मित्रता और अनुकूलन।” करंट डायरेक्शंस इन साइकोलॉजिकल साइंस 8, नं. 3 (2011): 76–79. हेज़, स्टीवन सी., किर्क डी. स्ट्रोसाहल और केली जी. विल्सन। स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा: व्यवहार परिवर्तन के लिए एक अनुभवात्मक दृष्टिकोण। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, 1999।
हेकहाउसेन, जुट्टा। “वयस्कता में विकासात्मक विनियमन: आयु-मानक और सामाजिक-सांस्कृतिक बाधाएँ अनुकूली चुनौतियों के रूप में।” मनोविज्ञान और उम्र बढ़ना 27, संख्या 4 (2012): 937–950।
हेकहाउसेन, जुट्टा, और हेंज हेकहाउसेन, संपादक। प्रेरणा और क्रिया।
कैम्ब्रिज: कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, 2009।
हिल, सारा ई., और डेविड एम. बस। “सामाजिक समूहों में ईर्ष्या और स्थिति: प्रतिस्पर्धा और सहयोग पर एक विकासवादी परिप्रेक्ष्य।” विकासवादी मनोविज्ञान 8, संख्या 3 (2010): 345–368।
“माता-पिता और वयस्क बच्चों के बीच संबंधों को कैसे मजबूत करें।” अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन, 18 मई, 2023। www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/parent-adult-children-relationships.
हसी, मैथ्यू। लव लाइफ: हाउ टू रेज़ योर स्टैंडर्ड्स, फाइंड योर पर्सन, एंड लिव हैप्पिली (नो मैटर व्हाट)। लंदन: हार्परकॉलिन्स यूके, 2024।
ह्यून, जिनशिल, मार्टिन जे. स्लीविंस्की, और जोशुआ एम. स्मिथ। “गलत मूड में जागना: दैनिक जीवन में वर्किंग मेमोरी पर तनाव प्रत्याशा के प्रभाव।” द जर्नल्स ऑफ जेरोन्टोलॉजी: सीरीज़ बी, 2018। https://doi.org/10.1093/geronb/gby042.
इंसल, थॉमस आर. “एनआईएमएच रिसर्च डोमेन क्राइटेरिया (आरडीओसी) प्रोजेक्ट: साइकियाट्री के लिए प्रेसिजन मेडिसिन।” अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियाट्री 171, नं. 4 (2014): 395–97. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5854216/.
काबाट-ज़िन, जॉन। पूर्ण आपदापूर्ण जीवन: तनाव, दर्द और बीमारी का सामना करने के लिए अपने शरीर और मन की बुद्धिमत्ता का उपयोग करना। न्यूयॉर्क: डेलाकोर्ट प्रेस, 1990।

जॉनसन, एम. डी., और फ्रांज़ जे. नेयर। “(अंततः) साझेदारी में स्थिरता और परिवर्तन।” जर्नल ऑफ़ फ़ैमिली साइकोलॉजी 33, नं. 6 (2019): 711–721. https://doi.org/10.1037/fam0000523.
जॉनसन, कोलीन एल., और लिलियन ई. ट्रोल। “दोस्त और उम्र बढ़ना: अंतरंगता और दूरी का अंतर्संबंध।” जेनरेशन्स 36, नं. 1 (2012): 32–39।
काबाट-ज़िन, जॉन। व्हेयरएवर यू गो, देयर यू आर: रोजमर्रा की जिंदगी में माइंडफुलनेस मेडिटेशन। न्यूयॉर्क: हैचेट बुक्स, 2013।
काहनेमैन, डैनियल। थिंकिंग, फास्ट एंड स्लो। न्यूयॉर्क: फर्रार, स्ट्रॉस एंड गिरौक्स, 2011।
कानफर, रूथ, और गिलाद चेन। “संगठनात्मक व्यवहार में प्रेरणा: अंतर्दृष्टि और दिशाएँ।” संगठनात्मक व्यवहार और मानव निर्णय प्रक्रियाएँ 136 (2016): 121–133।
कनोजिया, आलोक। स्वस्थ गेमर कैसे पालें: स्क्रीन की बुरी आदतों को तोड़ें, सत्ता संघर्षों को समाप्त करें और अपने बच्चों के साथ अपने रिश्ते को बदलें। लंदन: पैन मैकमिलन, 2024।
कैप्लान, राहेल, और स्टीफन कैप्लान। प्रकृति का अनुभव: एक मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य। एन आर्बर: यूनिवर्सिटी ऑफ मिशिगन प्रेस, 2011।
कूब, जॉर्ज एफ., और नोरा डी. वोल्कोव। “लत का न्यूरोबायोलॉजी: एक न्यूरोसर्किट्री विश्लेषण।” द लैंसेट साइकियाट्री 3, नं. 8 (2016): 760– 773।
क्रॉस, एथन, और ओज़लेम आयडुक। “स्व-दूरी: सिद्धांत, अनुसंधान, और वर्तमान दिशाएँ।” प्रायोगिक सामाजिक मनोविज्ञान में प्रगति 55 (2017): 81–136। कुर्थ-नेल्सन, ज़ेब, एट अल. “न्यूरोसाइंस के लिए कम्प्यूटेशनल दृष्टिकोण: खतरे के तहत विश्वास अद्यतन का मॉडलिंग।” पीएलओएस कम्प्यूटेशनल बायोलॉजी 15, नं. 2 (2019). https://journals.plos.org/ploscompbiol/article?id=10.1371/journal.pcbi.1007 089#ack.
ला गार्डिया, जेनिफर जी., और रिचर्ड एम. रयान। आत्म-निर्धारण सिद्धांत: प्रेरणा, विकास और कल्याण में बुनियादी मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएं। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, 2013।

लावी, शिरी, और हदासा लिटमैन-ओवादिया। "रिश्तों में व्यक्तिगत विकास और आत्म-धारणा पर प्रेम का प्रभाव।" जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी 6, नं. 3 (2011): 209–216।
लेरी, मार्क आर., और रॉय एफ. बाउमिस्टर। “आत्म-सम्मान की प्रकृति और कार्य: समाजमापी सिद्धांत।” एडवांसेज इन एक्सपेरिमेंटल सोशल साइकोलॉजी, खंड 32, मार्क पी. ज़ाना द्वारा संपादित, 1–62। एल्सेवियर, 2012।
लेरी, मार्क आर., और रॉय एफ. बाउमिस्टर। “आत्म-सम्मान की प्रकृति और कार्य: समाजमापी सिद्धांत।” एडवांसेज इन एक्सपेरिमेंटल सोशल साइकोलॉजी, खंड 32, मार्क पी. ज़ाना द्वारा संपादित, 1–62। न्यूयॉर्क: एकेडमिक प्रेस, 1995। लेडू, जोसेफ। द इमोशनल ब्रेन: द मिस्टीरियस अंडरपिनिंग्स ऑफ इमोशनल लाइफ।
न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर, 1996।
लेविन, पीटर ए., और गैबोर माटे। अनकही आवाज़ में: शरीर कैसे आघात से मुक्ति दिलाता है और अच्छाई को पुनर्स्थापित करता है। बर्कले, कैलिफ़ोर्निया: नॉर्थ अटलांटिक बुक्स, 2010।
लेविट, मैरी जे., एट अल. “जीवन काल में करीबी रिश्ते।” विली इंटरडिसिप्लिनरी रिव्यूज़: कॉग्निटिव साइंस 2, नं. 1 (2011): 1–12.
लेविन, हॉवर्ड ई., एम.डी. “तनाव प्रतिक्रिया को समझना।” हार्वर्ड हेल्थ। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, 6 जुलाई, 2020। www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response.
लुथर, सुन्या एस., और नताशा एल. कुमार। “किशोरावस्था में मित्रता की गुणवत्ता, सामाजिक कौशल और लचीलापन।” बाल विकास 89, संख्या 3 (2018): 876– 890।
लायंस, स्कॉट। नाटक की लत: स्वयं और दूसरों में संकट और अराजकता पर निर्भरता का उपचार। न्यूयॉर्क: हैचेट गो, 2023।
ल्युबोमिर्स्की, सोन्या, एट अल. “कुछ लोग दूसरों की तुलना में अधिक खुश क्यों होते हैं? कल्याण में संज्ञानात्मक और प्रेरक प्रक्रियाओं की भूमिका।” अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट 56, नं. 3 (2011): 239–249.
मैडक्स, जेम्स ई. आत्म-प्रभावकारिता, अनुकूलन और समायोजन: सिद्धांत, अनुसंधान और अनुप्रयोग। स्प्रिंगर, 2013।

मार्गरेट मीड, द वर्ल्ड अहेड: एन एंथ्रोपोलॉजिस्ट एंटिसिपेट्स द फ्यूचर में उद्धृत, रूथ नंदा अंशेन द्वारा संपादित, 24. न्यूयॉर्क: बर्गहान बुक्स, 2000।
मार्श, हर्बर्ट डब्ल्यू., और जॉन डब्ल्यू. पार्कर। “छात्र आत्म-अवधारणा के निर्धारक: क्या छोटे तालाब में अपेक्षाकृत बड़ी मछली होना बेहतर है, भले ही आप तैरना उतना अच्छा न सीखें?” जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 47, नं. 1 (1984): 213–231।
मार्केस, लुआना। बोल्ड मूव: चिंता को शक्ति में बदलने की 3-चरणीय योजना। लंदन: हैचेट यूके, 2023।
मैकगोनिगल, केली। इच्छाशक्ति की प्रवृत्ति। न्यूयॉर्क: एवरी, 2012।
मैकफर्सन, मिलर, लिन स्मिथ-लोविन, और मैथ्यू ई. ब्राशियर्स। “अमेरिका में सामाजिक अलगाव: दो दशकों में मुख्य चर्चा नेटवर्क में परिवर्तन।” अमेरिकन सोशियोलॉजिकल रिव्यू 74, नं. 3 (2009): 353–375।
मिलर, विलियम आर., और स्टीफन रोलनिक। प्रेरक साक्षात्कार: लोगों को बदलने में मदद करना। तीसरा संस्करण। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, 2012। मिकुलिंसर, मारियो, और फिलिप आर. शेवर। वयस्कता में लगाव: संरचना, गतिशीलता और परिवर्तन। द्वितीय संस्करण। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, 2016। माइनो, लिज़। “लगभग 80 वर्षों से, हार्वर्ड का अध्ययन स्वस्थ और सुखी जीवन जीने के तरीके दिखा रहा है।” हार्वर्ड गजट, 11 अप्रैल, 2017। https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life. मोरा, फ्लोरेंटिना, सर्जियो सेगोविया, और जोस आर. डेल आर्को। “बुढ़ापा, तनाव, और हिप्पोकैम्पस।” एजिंग रिसर्च रिव्यूज़ 11, नं. 2 (अप्रैल 2012): 123–129. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23403892.
मोरिन, एलेक्जेंड्रे जे. एस., और क्रिस्टोफ़ मैआनो। "सामाजिक तुलना प्रक्रिया और लक्ष्य प्राप्ति और उपलब्धि प्रेरणा के लिए इसके निहितार्थ।" सामाजिक और व्यक्तित्व मनोविज्ञान कम्पास 5, संख्या 6 (2011): 359–374।
मरे, सैंड्रा एल., और जॉन जी. होम्स। परस्पर निर्भर मन: करीबी रिश्तों की गतिशीलता। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, 2013।

मरे, सैंड्रा एल., और जेनिफर एल. डेरिक। “आश्वासन की शक्ति: भावनात्मक सुरक्षा रिश्तों में प्रतिबद्धता को कैसे प्रभावित करती है।” जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 100, नं. 4 (2011): 575–592।
मुसवेलर, थॉमस। “सामाजिक निर्णय में तुलना प्रक्रियाएँ: तंत्र और परिणाम।” मनोवैज्ञानिक समीक्षा 109, संख्या 3 (2012): 472–489।
नेफ, क्रिस्टिन डी. आत्म-करुणा: स्वयं के प्रति दयालु होने की सिद्ध शक्ति। न्यूयॉर्क: हार्परकॉलिन्स, 2011।
नेरुरकर, अदिति। द 5 रीसेट्स: कम तनाव और अधिक लचीलेपन के लिए अपने मस्तिष्क और शरीर को फिर से व्यवस्थित करें। लंदन: हार्परकॉलिन्स यूके, 2024।
नोरबरी, एग्नेस, और रेमंड जे. डोलन। “पूर्वानुमानित तंत्रिका गतिविधि कथित खतरे में क्षीण सीखने की भविष्यवाणी करती है।” नेचर न्यूरोसाइंस 22, संख्या 3 (2019): 437–448। https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2020/01/41562_2019_793_On linePDF_2.pdf.
ओटिंगेन, गैब्रिएल, डोरिस मेयर, ए. तिमुर सेविंसर, एलिजाबेथ जे. स्टीफेंस, ह्योन-जू पाक, और मीके हेगेनाह। “मानसिक विरोधाभास और लक्ष्य प्रतिबद्धता: ऊर्जाकरण की मध्यस्थ भूमिका।” व्यक्तित्व और सामाजिक मनोविज्ञान बुलेटिन 35, संख्या 5 (2009): 608–22। https://doi.org/10.1177/0146167208330856.
ओटिंगेन, गैब्रिएल, ह्योन-जू पाक, और कैरोलिन श्नेट्टर। “लक्ष्य-निर्धारण का स्व-नियमन: भविष्य के बारे में मुक्त कल्पनाओं को बाध्यकारी लक्ष्यों में बदलना।” जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 80, नं. 5 (2001): 736–53. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.736.
ओलिवर, मैरी। “गर्मी का दिन।” नई और चयनित कविताएँ, 94. बोस्टन: बीकन प्रेस, 1992।
ओसवाल्ड, डेब्रा एल., और एलिजाबेथ एम. क्लार्क। “बेस्ट फ्रेंड्स फॉरएवर? हाई स्कूल बेस्ट फ्रेंडशिप्स और एडल्ट फ्रेंडशिप डेवलपमेंट।” जर्नल ऑफ एडोलसेंस 84 (2020): 153–165।

पिलाट, डैन, और क्रास्टेव, सेकुल एम.डी., “हम मानसिक शॉर्टकट क्यों अपनाते हैं?” द डिसीजन लैब। द डिसीजन लैब, 27 जनवरी, 2021। https://thedecisionlab.com/biases/heuristics.
प्लैट, माइकल एल., एट अल. “उपयोगिता से परे: मस्तिष्क में निर्णय लेने की सामाजिक और जैविक जड़ें।” नेचर न्यूरोसाइंस 19, नं. 10 (2016): 1303–1310. पॉर्जेस, स्टीफन डब्ल्यू. पॉलीवैगल थ्योरी: भावनाओं, लगाव, संचार और आत्म-नियमन के न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल आधार। न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन एंड कंपनी, 2011।
रीव, जॉन मार्शल। प्रेरणा और भावना को समझना। 7 वां संस्करण। न्यूयॉर्क: जॉन विली एंड संस, 2018।
रीस, हैरी टी., और सुसान एल. गेबल। "सामाजिक समर्थन और व्यक्तिगत संबंधों का विनियमन।" प्रायोगिक सामाजिक मनोविज्ञान में प्रगति 52 (2015): 201– 245।
रॉबर्ट्स, सारा जेक्स। पावर मूव्स: अपने आत्मविश्वास को जगाएं और एक ताकत बनें। नैशविले: थॉमस नेल्सन, 2024।
रॉबिन्स, मेल। अदिति नेरुरकर के साथ साक्षात्कार। द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट, पॉडकास्ट ऑडियो, 23 मई, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/1-stress-doctor-5-tools-to-protect-your-brain-from/id1646101002?i=1000656467802.
रॉबिन्स, मेल। आलोक कनोजिया के साथ साक्षात्कार। द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट, पॉडकास्ट ऑडियो, 5 जून, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000657879202.
रॉबिन्स, मेल। आलोक कनोजिया के साथ साक्षात्कार। द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट, पॉडकास्ट ऑडियो, 2 सितंबर, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id16461010 02?i=1000668009088.
रॉबिन्स, मेल। लिसा बिलियू के साथ साक्षात्कार। द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट, पॉडकास्ट ऑडियो, 28 मार्च, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id16461010 02?i=1000650685813.

रॉबिन्स, मेल। लिसा डामोर के साथ साक्षात्कार। द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट, पॉडकास्ट ऑडियो, 18 मई, 2023। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000613472370.
रॉबिन्स, मेल। लुआना मार्केस के साथ साक्षात्कार। द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट, पॉडकास्ट ऑडियो, 20 जुलाई, 2023। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id16461010 02?i=1000621712441.
रॉबिन्स, मेल। मैथ्यू हसी के साथ साक्षात्कार। द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट, पॉडकास्ट ऑडियो, 27 मई, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbinspodcast/id1646101002?i=1000656851968.
रॉबिन्स, मेल। रॉबर्ट वाल्डिंगर के साथ साक्षात्कार। द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट, पॉडकास्ट ऑडियो, 4 अप्रैल, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbinspodcast/id164610100 2?i=1000651381441.
रॉबिन्स, मेल। सारा जेक्स रॉबर्ट्स के साथ साक्षात्कार। द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट, पॉडकास्ट ऑडियो, 25 जुलाई, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id16461010 02?i=1000663279637.
रॉबिन्स, मेल। द 5 सेकंड रूल: एवरीडे करेज के साथ अपने जीवन, काम और आत्मविश्वास को बदलें। ब्रेंटवुड, टेनेसी: सैवियो रिपब्लिक, 2017। रॉबिन्स, मेल। द हाई 5 हैबिट। कार्ल्सबैड, कैलिफोर्निया: हे हाउस, 2021। रुसबल्ट, कैरल ई., और पॉल ए. एम. वैन लैंग। “रिश्ते क्यों कायम रहते हैं? दीर्घकालिक प्रतिबद्धता में निवेश की भूमिका।” मनोवैज्ञानिक विज्ञान 22, संख्या 7 (2010): 135–140।
रायन, रिचर्ड एम., और एडवर्ड एल. डेसी। “स्वयं निर्धारित संबंधों और कल्याण को बढ़ावा देना।” शैक्षिक मनोवैज्ञानिक 44, संख्या 2 (2009): 73–85। संगवान, नेहा। पावर्ड बाय मी: फ्रॉम बर्न्ड आउट टू फुली चार्ज्ड एट वर्क एंड इन लाइफ। न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर, 2023।
सैपोल्स्की, रॉबर्ट एम. ज़ेब्रा को अल्सर क्यों नहीं होते. न्यूयॉर्क: हेनरी होल्ट एंड कंपनी, 2004.

शोरे, एलन एन. भाव विनियमन और स्वयं की मरम्मत। न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन एंड कंपनी, 2003।
श्वार्ट्ज, बैरी। पसंद का विरोधाभास: अधिक कम क्यों है। न्यूयॉर्क: हार्पर पेरिनियल, 2004।
सेलिगमैन, मार्टिन। प्रामाणिक खुशी: स्थायी संतुष्टि के लिए अपनी क्षमता को साकार करने हेतु नए सकारात्मक मनोविज्ञान का उपयोग। न्यूयॉर्क: एट्रीया पेपरबैक, 2013।
सीगल, डैनियल जे. द डेवलपिंग माइंड: हाउ रिलेशनशिप्स एंड द ब्रेन इंटरैक्ट टू शेप हू वी आर. द्वितीय संस्करण. न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, 2012. सेलिगमैन, मार्टिन ई. पी. फ्लोरिश: खुशी और कल्याण की एक दूरदर्शी नई समझ।
न्यूयॉर्क: फ्री प्रेस, 2011।
“खुद को स्वीकार करना एक खुशहाल जीवन की कुंजी हो सकता है, फिर भी यह एक ऐसी सुखद आदत है जिसका अभ्यास बहुत से लोग सबसे कम करते हैं।” साइंसडेली।
हर्टफोर्डशायर विश्वविद्यालय, 7 मार्च, 2014।
www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140307111016.htm।
सेनेका। एक स्टोइक के पत्र। रॉबिन कैम्पबेल द्वारा अनुवादित। न्यूयॉर्क: पेंगुइन क्लासिक्स, 2004।
शपिरो, रॉन। “बिना संबंध खराब किए कठिन बातचीत कैसे करें।” हार्वर्ड बिजनेस रिव्यू, 15 मई, 2023। https://hbr.org/2023/05/how-to-have-difficult-conversations-without-burning-bridges.
शारोट, ताली। प्रभावशाली मन: दूसरों को बदलने की हमारी शक्ति के बारे में मस्तिष्क क्या प्रकट करता है। लंदन: हैचेट यूके, 2017।
शारोट, ताली। आशावाद पूर्वाग्रह: अतार्किक रूप से सकारात्मक मस्तिष्क का भ्रमण। न्यूयॉर्क: विंटेज, 2011।
शारोट, ताली, और कैस आर. सनस्टीन। फिर से देखो: जो हमेशा से मौजूद था उसे नोटिस करने की शक्ति। न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर, 2024।
स्मिथ, जेम्स एम., और निकोलस ए. क्रिस्टाकिस। “सामाजिक नेटवर्क और स्वास्थ्य।” समाजशास्त्र की वार्षिक समीक्षा 36 (2010): 435–457।
स्प्रेचर, सुसान, और पामेला सी. रेगन। "रोमांटिक रिश्तों में दोस्ती का महत्व।" सोशल एंड पर्सनैलिटी साइकोलॉजी कम्पास 8, नं. 8 (2014): 412–425।

स्प्रेचर, सुसान, और पामेला सी. रेगन। "रोमांटिक रिश्तों में पारस्परिकता और आत्म-सम्मान का महत्व।" व्यक्तिगत संबंध 8, संख्या 4 (2014): 419–435। स्वार्ट, तारा बी. “सामाजिक तनाव और स्वास्थ्य पर कोर्टिसोल का प्रभाव।” जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस रिसर्च 129, नं. 2 (2023): 304–15.
स्वार्ट बीबर, तारा। द सोर्स: द सीक्रेट्स ऑफ द यूनिवर्स, द साइंस ऑफ द ब्रेन। लंदन: वर्मिलियन, 2019।
टैनन, डेबोरा। यू जस्ट डोंट अंडरस्टैंड: वीमेन एंड मेन इन कन्वर्सेशन। न्यूयॉर्क: हार्परकॉलिन्स, 2011।
टेसर, अब्राहम, और रिचर्ड एच. स्मिथ। “सफलता का अर्थ: प्रतिस्पर्धा और उपलब्धि का सामाजिक मनोविज्ञान।” वार्षिक मनोविज्ञान समीक्षा 65 (2014): 519–546।
टोल, एकहार्ट। द पावर ऑफ नाउ: ए गाइड टू स्पिरिचुअल एनलाइटनमेंट। वैंकूवर: न्यू वर्ल्ड लाइब्रेरी, 2004।
त्सबरी, शेफाली। द कॉन्शियस पेरेंट: ट्रांसफॉर्मिंग अवरसेल्व्स, एम्पावरिंग अवर चिल्ड्रन। वैंकूवर: नमस्ते पब्लिशिंग, 2010।
उलरिच, रोजर एस. “साक्ष्य-आधारित स्वास्थ्य-देखभाल वास्तुकला।” द लैंसेट 370, संख्या 9597 (2011): 139–140.
अपडेग्राफ, जॉन ए., और शेली ई. टेलर। "कमजोरी से विकास तक: चुनौती के सामने व्यक्तिगत विकास पर सफल अन्य लोगों का प्रभाव।" जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 102, नं. 5 (2013): 936–948।
वैलांट, जॉर्ज ई. “अनैच्छिक मुकाबला तंत्र: एक मनोविश्लेषणात्मक परिप्रेक्ष्य।” हार्वर्ड रिव्यू ऑफ साइकियाट्री 19, नं. 3 (2011): 148– 152.
वैन बेवेल, जे जे, और डोमिनिक जे. पैकर। "हमारी शक्ति: अंतरसमूह स्थितियाँ और समूह-आधारित अनुनय।" सामाजिक और व्यक्तित्व मनोविज्ञान कम्पास 10, संख्या 8 (2016): 409–420।
वैन डेर कोल्क, बेसेल। द बॉडी कीप्स द स्कोर: ब्रेन, माइंड, एंड बॉडी इन द हीलिंग ऑफ ट्रॉमा। न्यूयॉर्क: वाइकिंग, 2014।
वैन डेर कोल्क, बेसेल, अलेक्जेंडर सी. मैकफार्लेन और लार्स वेइसेथ द्वारा संपादित। आघातजन्य तनाव: मन, शरीर और समाज पर अत्यधिक अनुभवों के प्रभाव।
न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, 2007।

वैन डिज्क, विल्को डब्ल्यू., और मार्सेल ज़ीलेनबर्ग। "ईर्ष्या का विरोधाभास: बेहतर स्थिति वाले दूसरों के साथ अपनी तुलना करने से व्यक्तिगत विकास हो सकता है।" जर्नल ऑफ़ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 86, नं. 2 (2014): 192–203।
वोगेल, ई. ए., जे. पी. रोज़, एल. आर. रॉबर्ट्स, और के. एक्लेस। “सामाजिक तुलना, सोशल मीडिया, और आत्म-सम्मान।” लोकप्रिय मीडिया संस्कृति का मनोविज्ञान 3, संख्या 4 (2014): 206–222। https://doi.org/10.1037/ppm000047.
वोह्स, कैथलीन डी., एट अल. “निर्णय थकान आत्म-विनियमन संसाधनों को समाप्त कर देती है—लेकिन अवास्तविक सामाजिक अपेक्षाओं के अनुरूप ढलना भी ऐसा ही करता है।” जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 104, नं. 6 (2014): 940– 950.
वोह्स, कैथलीन डी., और रॉय एफ. बाउमिस्टर, संपादक। स्व-नियमन की हैंडबुक: अनुसंधान, सिद्धांत और अनुप्रयोग। द्वितीय संस्करण। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड पब्लिकेशन्स, 2016।
वाल्डिंगर, रॉबर्ट, और मार्क शुल्ज़। द गुड लाइफ: लेसन्स फ्रॉम द वर्ल्ड्स लॉन्गेस्ट स्टडी ऑन हैप्पीनेस। न्यूयॉर्क: रैंडम हाउस, 2023।
व्हाइट, कैथरीन, और डैरिन आर. लेहमैन। “संस्कृति और सामाजिक तुलना की तलाश: आत्म-प्रेरणाओं की भूमिका।” व्यक्तित्व और सामाजिक मनोविज्ञान बुलेटिन 31, संख्या 2 (2005): 232–242। https://doi.org/10.1177/0146167204271326. विलिस, जूडी। "तनाव और सीखने के पीछे का तंत्रिका विज्ञान।" नेचर पार्टनर जर्नल साइंस ऑफ लर्निंग। नेचर पब्लिशिंग ग्रुप, 16 अक्टूबर, 2016। https://npjscilearncommunity.nature.com/posts/12735-the-neuroscience-behind-stress-and-learning.
विलिस, जूडी। “आपको अपने मस्तिष्क के बारे में क्या जानना चाहिए।” शैक्षिक नेतृत्व 67, संख्या 4 (जनवरी 2010)।
वाइजमैन, रिचर्ड। द लक फैक्टर। न्यूयॉर्क: मिरामैक्स बुक्स, 2003।
वुड, एलेक्स एम., एट अल. “सामाजिक समर्थन, तनाव और अवसाद के विकास में कृतज्ञता की भूमिका: दो अनुदैर्ध्य अध्ययन।” जर्नल ऑफ रिसर्च इन पर्सनैलिटी 45, नं. 4 (2011): 466–474.

वुड, जोआन वी., और अब्राहम टेसर। "अपरिवर्तनीय सफलता पर चिंतन: नीचे की ओर सामाजिक तुलना और आत्म-सुधार रणनीतियाँ।" यूरोपीय जर्नल ऑफ सोशल साइकोलॉजी 41, नं. 4 (2011): 387–396।
व्रज़स, कॉर्नेलिया, एट अल। "जीवन काल में सामाजिक नेटवर्क परिवर्तन और जीवन घटनाएँ: एक मेटा-विश्लेषण।" मनोवैज्ञानिक बुलेटिन 139, संख्या 1 (2013): 53-80।
ज़ाकी, जमील। “सहानुभूति: एक प्रेरित विवरण।” मनोवैज्ञानिक बुलेटिन 140, संख्या 6 (2014): 1608–1647।
ज़ाकी, जमील। दयालुता का युद्ध: एक खंडित दुनिया में सहानुभूति का निर्माण। न्यूयॉर्क: क्राउन पब्लिशिंग, 2019।

मेल के बारे में

मेल रॉबिन्स न्यूयॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलिंग लेखिका और मानसिकता, प्रेरणा और व्यवहार परिवर्तन की विश्व-प्रसिद्ध विशेषज्ञ हैं, जिनकी रचनाओं का 41 भाषाओं में अनुवाद किया जा चुका है।
लाखों किताबें बिक चुकी हैं, ऑडिबल पर सात नंबर 1 टाइटल हैं और अरबों वीडियो व्यूज़ हैं, मेल का प्रभाव वास्तव में वैश्विक है। वेबबी और सिग्नल पुरस्कार विजेता, दुनिया के नंबर 1 शिक्षा पॉडकास्ट, द मेल रॉबिन्स पॉडकास्ट की होस्ट के रूप में, मेल प्रतिदिन 194 देशों में श्रोताओं को सशक्त बनाती हैं।
उनकी मीडिया कंपनी, 143 स्टूडियोज इंक., स्टारबक्स, जेपी मॉर्गन चेस, लिंक्डइन, हेडस्पेस और अल्टा ब्यूटी जैसे ग्राहकों के लिए उत्तेजक, पुरस्कार विजेता सामग्री, परिवर्तनकारी कार्यक्रम और मौलिक प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करती है। उन्हें फोर्ब्स की 50 ओवर 50 सूची में शामिल किया गया है और वे एम्प्लीफाई पब्लिशिंग के निदेशक मंडल में कार्यरत हैं। जटिल विषयों को व्यावहारिक दैनिक कार्यों में सरल बनाने की अपनी क्षमता के लिए जानी जाने वाली मेल रॉबिन्स ने 'द लेट देम थ्योरी' के साथ अपना अब तक का सबसे शक्तिशाली और गहन कार्य प्रस्तुत किया है।
अधिक जानकारी के लिए melrobbins.com पर जाएं।

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]:

1. [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 2,000,000 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

melrobbins.com/newsletter [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

2. [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] youtube.com/melrobbins [illegible] [illegible] [illegible]

3. [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] @melrobbins [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] melrobbins.com [illegible]

हमें उम्मीद है कि आपको हे हाउस की यह किताब पसंद आई होगी। अगर आप हे हाउस की किताबों और उत्पादों के बारे में अतिरिक्त जानकारी देने वाला हमारा ऑनलाइन कैटलॉग प्राप्त करना चाहते हैं, या हे फाउंडेशन के बारे में और अधिक जानना चाहते हैं, तो कृपया संपर्क करें:

हे हाउस एलएलसी, पी.ओ. बॉक्स 5100, कार्ल्सबैड, सीए 92018-5100 • (760) 431-7695 या (800) 654-5126 • www.hayhouse.com • www.hayfoundation.org

——

ऑस्ट्रेलिया में प्रकाशित: हे हाउस ऑस्ट्रेलिया पब्लिशिंग प्राइवेट लिमिटेड, 18/36 राल्फ स्ट्रीट, अलेक्जेंड्रिया, न्यू साउथ वेल्स, 2015, फोन: +61 (02) 9669 4299, www.hayhouse.com.au यूनाइटेड किंगडम में प्रकाशित: हे हाउस यूके लिमिटेड, पहली मंजिल, क्रॉफर्ड कॉर्नर, 91-93 बेकर स्ट्रीट, लंदन W1U 6QQ, फोन: +44 (0)20 3927 7290, www.hayhouse.co.uk भारत में प्रकाशित: हे हाउस पब्लिशर्स (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड, मुस्कान कॉम्प्लेक्स, प्लॉट नंबर 3, बी-2, वसंत कुंज, नई दिल्ली 110 070, फोन: +91 11 41761620, www.hayhouse.co.in

——

अपनी आत्मा को विकसित होने दो दुनिया के अग्रणी विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में, एक-एक वीडियो के माध्यम से जीवन में परिवर्तन लाने वाले अनुभव प्राप्त करें। www.healyourlifeplus.com